

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №4»


« 30 » 10.9

С.А. Стрюк

2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год

Для детей с ограниченными возможностями здоровья
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20

при 2-х разовом питании:

возраст 7-11 лет, 1-4 классы

завтрак - 588 ккал

обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы

завтрак - 680 ккал

обед - 952 ккал

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное

управление»

Л.К. Ошева

« 30 » 09 2024г.



248	Хлеб пшеничный	Итого:	15,6	604	12,20	18	72	3,15	2,20	0,17	0,00	0,04	0,0040	10,15	0,00
	Обел:	12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей		250/25	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(а)	Плов из птицы		200	358	16,2	15,80	36,2								
201	Компот из кураги		200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			832	31	24	104	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день:	12 - 18 лет		1436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
№ рел.	Наименование блюд		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
	4-ый день														
	Завтрак:	7-11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная		200/10	261	8,6	7,4	41,0								
212	Чай с сахаром		200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя		50	197	3,75	6,60	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
	Обел:	7 - 11 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей		250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным		60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре		150	164,0	3,15	6,75	21,9								
223	Напиток из красной смородины		200	75	0,3	18,90									40,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			700	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день:	7 - 11 лет		1292	40,0	56,1	151,6	25,95	31,00	2,25	0,004	0,090	0,053	89,05	40,10
	Завтрак:	12 - 18 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная		200/10	261	8,6	7,4	41,0								
212	Чай с сахаром		200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
231/2	Булочка домашняя		50	197	3,75	6,60	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:			592	14	14	94	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
	Обел:	12 - 18 лет													
59/1	Рассольник ленинградский с птицей		250/25/10	194	8,1	8,4	20,6								
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным		80/5	236	16,5	11,2	10,6								
170/1	Картофельное пюре		180	197,0	3,78	8,10	26,3								
223	Напиток из красной смородины		200	75	0,3	18,90									40,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:			845	31	47	71	8,7	8,9	0,5	0,0	0,02	0,02	29,7	40,0

Итого за день: 12 - 18 лет		1437	44,7	61,1	165,0	25,95	31,00	2,25	0,004	0,090	0,053	89,05	40,10
5-ый день													
Завтрак: 7-11 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2							
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,6	7,4	28,10	8,30	15,00	0,75	0,00	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		595	12	17	86	77,8	28,6	1,8	0,0	0,1	103,6	0,2
Обед: 7 - 11 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9							
153/4а	Птица, тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94							
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26							
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	19,50	0,00
	Итого:		721	25	22	86	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	55,5	0,0
Итого за день: 7 - 11 лет			1316	37,1	39,7	172,7	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	159	0,15
Завтрак: 12 - 18 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2							
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	54,30	0,15
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,6	7,4	28,10	8,30	15,00	0,75	0,00	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		595	12	17	86	77,8	28,6	1,8	0,0	0,1	103,6	0,2
Обед: 12 - 18 лет													
62	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9							
153/4а	Птица, тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94							
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26							
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	19,50	0,00
	Итого:		843	27	26	107	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	55,5	0,0
Итого за день: 12 - 18 лет			1438	39,1	43,0	193,2	192,40	45,85	3,04	0,010	0,140	159	0,15
6-ой день													
Завтрак: 7-11 лет													
80	Каша вязкая ячневая молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2							
217	Кофейный напиток ("Ячмень, Рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	66,00	0,50
247	Печенье кондитерское	50	175	3,6	4,8	37,1							
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		575	14	12	101	72	19	1	0	0	76	1
Обед: 7 - 11 лет													
70	Суп из овощей с птицей	250/25/10	158	7,3	8,3	12,9							

251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	315,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	1,2
	Обед: 7 - 11 лет													
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		693	22	24	78	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	Завтрак: 12 - 18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		501	8	15	73	155,6	46,5	2,6	0,1	0,2	0,2	184,7	1,2
	Обед: 12 - 18 лет													
55	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей	250/25/10	147	7,1	8,2	10,5								
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		874	27	30	102	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 374	35,0	45,1	174,8	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
	14-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		568	11	12	92	22,4	19,4	1,0	0,2	0,1	0,1	73,7	0,7
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
142/3	Оладьи из пшена	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00

248	Хлеб пшеничный	12-18 лет	15,6	76	12,2	0,15	17,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	Итого:	6,2	67	14,6	0,23	15,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого за день: 7 - 11 лет		869	31	33	94	115	17	54	0	0	0	55	0
		Завтрак: 12 - 18 лет		1 437	42,6	45,5	186,2	137,00	36,60	2,22	0,200	0,145	0,103	129,10	0,70
82	Каша вязкая геркулесовая молочная		200/10	230	5,6	10,4	26,4								
203	Кисель плодово-ягодный		200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
236/2	Булочка с маком		50	137,5	4,1	1,6	26,30	9,40	17,15	0,80	0,00	0,07	0,030	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный	Итого:	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
		Итого:		568	11	12	92	22,4	19,4	1,0	0,2	0,1	0,1	73,7	0,7
	Обед: 12 - 18 лет														
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей		250/25	205	11,0	7,5	22,5								
149/2	Птица, тушенная в соусе с овощами		200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
198	Компот из смеси сухофруктов		200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	Итого:	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:		813	34	21	70	134,1	46,2	6,6	1,5	0,1	0,1	304,5	0,5
		Итого за день: 12 - 18 лет		1 381	45,8	32,9	162,0	156,4	65,5	7,6	1,7	0,2	0,1	378,1	1,2

	Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	7-11	1225,4	33,2	38,9	166,7	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
		12-18	1 406	38,4	45,8	190,5	321,6	105,60	6,20	0,310	0,305	0,409	386,49	14,41
	2-ый день	7-11	1 325	35,9	42,2	168,2	40,3	41,25	3,00	0,0	0,220	0,113	139,80	43,00
		12-18	1 423	40,1	45,9	176,9	29,9	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	43,00
	3-ый день	7-11	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
		12-18	1 436	46,0	41,6	175,5	331,96	28,65	1,39	0,100	0,140	0,343	235,80	1,00
	4-ый день	7-11	1 292	40,0	56,1	151,6	25,95	31,00	2,25	0,004	0,09	0,053	89,05	40,10
		12-18	1 437	44,7	56,1	165,0	25,95	31,00	2,25	0,004	0,09	0,053	89,05	40,10
	5-ый день	7-11	1 316	37,1	39,7	172,7	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
		12-18	1 438	39,1	43,0	193,2	192,40	45,85	3,04	0,01	0,14	0,148	159,0	0,15
	6-ый день	7-11	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,05	0,173	105,80	236,30
		12-18	1 267	42,2	27,1	196,1	80,70	18,05	1,99	0,010	0,05	0,173	105,80	236,30
	7-ый день	7-11	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,37	0,43	0,349	386,90	54,41
		12-18	1 197	42,3	39,1	136,4	211,30	112,75	6,82	0,366	0,425	0,349	386,90	54,41
	8-ый день	7-11	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21
		12-18	1 305	39,5	36,3	141,4	196,35	85,15	8,64	1,800	0,290	0,303	483,44	5,21
	9-ый день	7-11	1 512	37,2	50,4	189,6	214,15	53,55	2,80	0,060	0,220	0,253	325,9	1,00
		12-18	1 721	45,0	67,7	198,4	215,50	48,10	2,31	0,050	0,141	0,230	292,6	1,04
	10-ый день	7-11	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,350	0,014	0,110	0,133	135,05	235,95
		12-18	1 471	43,0	37,0	212,1	86,95	38,00	2,350	0,014	0,110	0,133	135,05	235,95

11-ый день	7-11	1 443	36,5	46,4	188,2	283,15	102,60	6,49	0,170	0,51	0,278	350,05	1,16
	12-18	1 541	40,7	50,2	196,9	272,80	94,35	5,89	0,140	0,420	0,238	304,60	1,16
	7-11	1 431	37,0	35,2	209,1	79,40	100,80	4,01	0,040	0,490	0,213	153,30	238,80
12-ый день	12-18	1 486	38,7	36,7	217,6	29,90	33,00	2,40	0,010	0,130	0,073	94,35	238,80
	7-11	1 194	29,8	38,2	151,1	164,25	55,35	3,11	0,12	0,170	0,233	214,34	41,16
	12-18	1 374	35,0	45,1	174,8	164,25	55,35	3,11	0,120	0,170	0,233	214,34	41,16
13-ый день	7-11	1 437	37,0	45,5	186,2	137,00	36,60	2,22	0,20	0,15	0,103	129,10	0,70
	12-18	1 381	45,8	32,9	162,0	156,40	65,50	7,62	1,680	0,205	0,133	378,10	1,15
	7-11 лет	1 8850	537	574	2445	2365	855	54	3	3	3	3294	913
14-ый день	12-18 лет	1 9882	580	604	2537	2316	794	56	5	3	3	3360	1149
	7-11 лет	1 346	38	41	175	169	61	4	0	0,2	0	235	65
	Среднее	1 420	41	43	181	165	57	4	0	0,2	0	240	82
Всего	7-11 лет	1 8850	537	574	2445	2365	855	54	3	3	3	3294	913
Всего	12-18 лет	1 9882	580	604	2537	2316	794	56	5	3	3	3360	1149
Среднее	7-11 лет	1 346	38	41	175	169	61	4	0	0,2	0	235	65
Среднее	12-18 лет	1 420	41	43	181	165	57	4	0	0,2	0	240	82