

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №4»




С.А. Стрюк
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»

Л.К.Ошева
2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для отдельных категорий детей, установленных
нормативными актами городского округа Стрежевой,
на 2025 год

с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возраст 12-18 лет, 5-11 классы
завтрак - 680 ккал

| 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|
| 140/6 | Пержели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом | 80/50 | 211,2 | 10,76 | 13,29 | 11,33 | | | | | | | | | | | | | | |
| 155/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 334,8 | 10,44 | 9,4 | 51,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Чай с лимоном | 200/10/7 | 60 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 8,20 | 5,30 | 0,90 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 9,90 | 3,00 | | | | | |
| 248 | Хлеб пшеничный | 15,6 | 76 | 1,2 | 0,15 | 7,7 | 3,15 | 2,20 | 0,17 | 0,00 | 0,01 | 0,0040 | 0,01 | 10,15 | 0,00 | | | | | |
| | Итого: | | 682 | 22,7 | 22,8 | 85,4 | 11,35 | 7,50 | 1,07 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 20,05 | 3,00 | | | | | |
| | 19-ый день - завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 | Чай с сахаром | 200/10 | 58 | 0,20 | 0,0 | 15,00 | 5,30 | 4,40 | 0,80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,30 | 0,10 | | | | | |
| 248 | Хлеб пшеничный | 15,6 | 76 | 1,2 | 0,15 | 7,7 | 3,15 | 2,20 | 0,17 | 0,00 | 0,01 | 0,0040 | 0,01 | 10,15 | 0,00 | | | | | |
| | Итого: | | 567 | 21,7 | 19,5 | 59,6 | 8,45 | 6,60 | 0,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 18,45 | 0,10 | | | | | |
| | 20-ый день - завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 155 | Сосиски отварные с маслом сливочным | 100/5 | 361 | 12,2 | 33,1 | 2,5 | 11,70 | 2,80 | 0,11 | 0,02 | 0,011 | 0,017 | 0,01 | 12,10 | 0,04 | | | | | |
| 165/1 | Макаронные изделия отварные | 180 | 265,2 | 6,30 | 6,18 | 42,30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 213/1 | Чай с апельсином | 200/10/7 | 60,98 | 0,3 | 0,014 | 15,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 248 | Хлеб пшеничный | 15,6 | 76 | 1,2 | 0,15 | 7,7 | 3,15 | 2,20 | 0,17 | 0,00 | 0,01 | 0,0040 | 0,01 | 10,15 | 0,00 | | | | | |
| | Итого: | | 763,18 | 20,0 | 39,4 | 67,6 | 14,85 | 5,00 | 0,28 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 22,25 | 0,04 | | | | | |
| | 1-ый день | 12-18 | Ккал | Б | Ж | У | Са | Mg | Fe | A | B1 | B2 | P | C | | | | | | |
| | 2-ый день | 12-18 | 492 | 17,6 | 15,95 | 58,9 | 8,45 | 6,6 | 0,97 | 0 | 0,01 | 0,004 | 18,45 | 0,1 | | | | | | |
| | 3-ый день | 12-18 | 665 | 13 | 20 | 99 | 222 | 80 | 5 | 0 | 0 | 0 | 309 | 2 | | | | | | |
| | 4-ый день | 12-18 | 682 | 22,7 | 22,8 | 85,35 | 11,35 | 7,5 | 1,07 | 0 | 0,05 | 0,014 | 20,05 | 3 | | | | | | |
| | 5-ый день | 12-18 | 569,98 | 21,77 | 19,464 | 59,7 | 3,15 | 2,2 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0,004 | 10,15 | 0 | | | | | | |
| | 6-ый день | 12-18 | 634,4 | 20,46 | 20,76 | 77,85 | 8,45 | 6,6 | 0,97 | 0 | 0,01 | 0,004 | 18,45 | 22 | | | | | | |
| | 7-ый день | 12-18 | 466 | 22,3 | 5,75 | 40,1 | 11,35 | 7,5 | 1,07 | 0 | 0,05 | 0,014 | 20,05 | 3 | | | | | | |
| | Итого: | 12-18 | 523,5 | 8,35 | 12,4 | 83,35 | 156,41 | 44,86 | 1,99 | 0,09 | 0,14 | 0,214 | 191,57 | 1,16 | | | | | | |

| С 12-18 | 1,46 | 40,05 | 53,68 | 12,95 | 1,18 | 11,02 | 0,001 | 0,051 | 5,13 | 3,04 |
|--------------------|--------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 8-9-ый день | 656,8 | 20,4 | 26,05 | 8,45 | 0,97 | 0 | 0,01 | 0,004 | 18,45 | 22 |
| 10-ый день | 494 | 17,7 | 15,95 | 11,35 | 1,07 | 0 | 0,05 | 0,014 | 20,05 | 3 |
| 11-ый день | 475 | 21,8 | 13,05 | 24,7 | 6,2 | 1,48 | 0,06 | 0,03 | 257,3 | 0,55 |
| 12-ый день | 668,2 | 25,5 | 31,384 | 13,5 | 0,77 | 0,03 | 0,1 | 0,044 | 55,6 | 0 |
| 13-ый день | 494 | 20 | 13,45 | 8,45 | 0,97 | 0 | 0,01 | 0,004 | 18,45 | 0,1 |
| 14-ый день | 466,98 | 22,29 | 5,764 | 3,15 | 0,17 | 0 | 0,01 | 0,004 | 10,15 | 0 |
| 15-ый день | 475 | 21,8 | 13,1 | 27,85 | 6,37 | 1,48 | 0,07 | 0,03 | 267,45 | 0,55 |
| 16-ый день | 644,8 | 18,8 | 22,0 | 11,35 | 1,07 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 20,05 | 3,00 |
| 17-ый день | 571 | 11,0 | 16,0 | 158,70 | 4,68 | 0,14 | 0,37 | 0,20 | 251,00 | 1,16 |
| 18-ый день | 682 | 22,7 | 22,8 | 11,35 | 1,07 | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 20,05 | 3,00 |
| 19-ый день | 567 | 21,7 | 19,5 | 8,45 | 0,97 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 18,45 | 0,10 |
| 20-ый день | 763 | 20,0 | 39,4 | 14,85 | 0,28 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 22,25 | 0,04 |
| Итого: 12-18 лет | 11685 | 387 | 396 | 747 | 37 | 3 | 2 | 1 | 1599 | 67 |
| Среднее: 12-18 лет | 584 | 19,4 | 19,8 | 37,33 | 1,86 | 0,17 | 0,08 | 0,05 | 79,94 | 3,37 |