

II Корректировка

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк

« _____ » _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное

«Управление»

Л.К.Ошева

« 30/09 » _____ 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для отдельных категорий детей, установленных
нормативными актами городского округа Стрежевой,
на 2024 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

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Ке	А	В1	В2	Р	С
		1-ый день - завтрак													
		12-18 лет													
	131/5	Биточек нежирный 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								
	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
	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:		642,8	18,7	22,0	81,8	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
		2-ый день - завтрак													
		12-18 лет													
	154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	80/5	247	12,69	18,51	6,64								
	165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
	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
		Итого:		663	20,5	24,9	75,5	3,2	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2	40,0
		3-ый день - завтрак													
		12-18 лет													
	79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06			0,08	0,070	0,170		
	216	Какао с молоком	200	190	4,90	5,0	32,50	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	5/1	Булгурброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	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:		603,8	15,3	17,9	71,8	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	0,00
	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Ке	А	В1	В2	Р	С
		4-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								
	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:		584	21,78	38,35	44,58	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40
		5-ый день - завтрак													
		12-18 лет													
	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	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
		Итого:		617,6	18,3	17,1	88,3	109,15	10,60	0,87	0,00	0,04	0,02	35,95	0,00
		6-ый день - завтрак													
		12-18 лет													
	156/1	Речка по-купецки из птицы, филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21								
	213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	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	10,15	0,00
		Итого:		347,4	19,5	6,0	46,1	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00

№ рел.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
7-ый день - завтрак														
12-18 лет														
85/1	Каша вязкая пшеница молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	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
5/1	Бульброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	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:		493,8	13,4	14,1	54,5	149,85	62,10	3,92	0,14	0,31	0,17	210,05	1,16
8-ый день - завтрак														
12-18 лет														
149/2	Птица тушеная 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
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	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	10,15	0,00
	Итого:		477	21,9	13,1	25,8	30,75	36,40	6,47	1,48	0,11	0,04	269,05	3,45
9-ый день - завтрак														
12-18 лет														
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,20	33,10	2,50	11,70	2,80	0,11	0,02	0,01	0,02	12,10	0,04
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
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
	Итого:		828,2	20,9	39,4	84,1	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	0,04
10-ый день - завтрак														
12-18 лет														
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
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:		625	19,0	16,6	88,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	235,80
11-ый день - завтрак														
12-18 лет														
85/1	Каша вязкая пшеница молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,300	0,170	191,60	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
5/1	Бульброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	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:		493,8	13,4	14,1	54,5	149,85	62,10	3,92	0,14	0,31	0,17	210,05	1,16
12-ый день - завтрак														
12-18 лет														
153	Птица тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
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	0,000	0,04	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	10,15	0,00
	Итого:		591,8	17,54	18,36	78,67	11,35	7,5	1,07	0,00	0,05	0,014	20,05	3
13-ый день - завтрак														
12-18 лет														

