

I Карпишев

СОГЛАСОВАНО:

**Директор
МОУ «СОШ №4»**



**С.А. Стрюк
2024г.**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 ГОД

Для учащихся 1-4 классов

(Для детей от 7 до 11 лет)

В соответствии с требованиями

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Торгово-производственное



**Директор
«Управляющие»
Л.К. Ошева
2024г.**

№ п/п	Наименование	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
127/3(a)	Плов из птицы	209	358	16,2	15,80	36,2								
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 за день: 7 - 11 лет		492	18	16	59	8	7	1	0	0,0	0,0	18	0
	2-ой день													
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
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15,20	119,8	6,24	4,79	0,0								
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 за день: 7 - 11 лет		626	18	19	72	327	75	4	0,16	0,35	0,32	398	2
	3-ий день													
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
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 за день: 7 - 11 лет		536	10	8	66	61	75	3	0	0	0	79	3
	4-ый день													
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
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								
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	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 за день: 7 - 11 лет		685	21	21	93	118	26	2	0	0	0	77	0
	5-ый день													
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
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 за день: 7 - 11 лет		548	16	17	71	14	10	1	0	0	0	56	40
	6-ый день													
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
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 за день: 7 - 11 лет		502	22	6	49	3	2	0	0	0	0	10	0
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	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	Бутерброд с сыром	15,20	119,8	6,24	4,79	0,0								
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

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	492	18	16	59	8	7	1	0	0	0	18	0
2-ый день	7-11	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2
3-ый день	7-11	536	10	8	66	61	75	3	0	0	0	79	3
4-ый день	7-11	685	21	21	93	118	26	2	0	0	0	77	0
5-ый день	7-11	548	16	17	71	14	10	1	0	0	0	56	40
6-ый день	7-11	502	66	65	302	519	187	9	0	1	1	609	45
7-ый день	7-11	472	11	13	54	147	28	1	0	0	0	147	1
8-ый день	7-11	556	11	23	59	3	2	0	0	0	0	10	40
9-ый день	7-11	548	16	21	63	19	15	2	0	0	0	64	0
10-ый день	7-11	530	17	16	68	3	2	0	0	0	0	10	0
11-ый день	7-11	534	16	14	76	53	70	2	0	0	0	69	40
12-ый день	7-11	598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
13-ый день	7-11	597	19	25	67	11	8	1	0	0	0	20	3
14-ый день	7-11	675	26	13	72	11	17	1	0	0	0	49	40
Всего	7-11 лет	7898	289	290	1174	1302	530	27	1	3	2	1625	215
Среднее	7-11 лет	564	21	21	84	93	38	2	0	0	0	116	15