

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-Производственное

Управление»

Л.К. Ошева

2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 год

для учащихся 1 классов

в соответствии с требованиями

СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Ккал	БЖУ		Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С	
					Б	Ж									
127/3(a)		Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
		1-ый день													
198		Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	0,60	0,0	31,4	106,00	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00	
250		Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9	8,40							
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
		Итого за день: 7 - 11 лет		726	20	17	114	109	1	0	0,0	0,0	36	0	
		2-ой день													
117/4		Суфле из печени	65	328	22,3	25,8	1,4							0,17	
170		Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
222		Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
		Итого за день: 7 - 11 лет		643	27	33	50	3	0	0,00	0,01	0,00	10	40	
		3-ий день													
99		Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
213		Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	
252		Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
		Итого за день: 7 - 11 лет		540	2	1	33	11	1	0	0	0	20	3	
		4-ый день													
№ реч.		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
156/1		Гречка по-купечески из птицы, флиге индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
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
246		Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,6	38,20								
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		770	25	23	78	8	7	1	0	0	0	18	0
		5-ый день													
108		Котлеты рыбные любительские	60/5	117	8,30	6,30	6,80								
160		Рис прилушенный	150	220,5	3,60	6,00	37,05								2,10
198		Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	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	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
		Итого за день: 7 - 11 лет		538	14	12	83	109	11	1	0	0	0	36	2
		6-ый день													
143/4		Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	60/50	232,2	15,2	14,5	10,62								
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		604	22	21	72	14	10	1	0	0	0	56	40
№ реч.		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
153/4a		Птица тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94								
170-2		Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
213		Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	4,40	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	Углеводы	Са	Мg	Fe	Ca	B1	B2	P	C
Итого за день: 7-11 лет															
154/6	Бигочки рубленые из пшцы паровые, с соусом сметанно-томатным		60/50/0	200	10,5	13,4	9,10								
155	Каша гречневая рассыпчатая		150/61	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	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															
16-ый 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								
252	Яблока свежие		100	44	0,4	0,4	9,8								
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															
17-ый день															
121/1	Азу (из птицы)		200	242	17,8	9,6	19,40								
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															
18-ый день															
153/4а	Птица тушеная в томатном соусе		100	144	12,00	9,60	2,94								
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
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 за день: 7-11 лет															
19-ый день															
Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным															
154/5	Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным		60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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
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 за день: 7-11 лет															
20-ый день															
79	Каша вязкая рисовая молочная		200/10/6	218	3,0	8,0	31,60	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212	Чай с сахаром		200/10/0	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0	0	0	8,30	0,10
5/2	Бутерброд с сыром и маслом сливочным		15/20/15	218,8	6,39	15,68	0,2								
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															
21-ый день															
7-ый день															
7-11 лет															

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	Углеводы	Са	Мg	Fe	Ca	B1	B2	P	C
Итого за день: 7-11 лет															
7-ый день															
7-11 лет															

2-ый день	7-11	643	27	33	1-50	63	2	0	0	0	0	0	0	0	10	40
3-ый день	7-11	540	2	1	1-53	11	8	1	0	0	0	0	0	0	20	3
4-ый день	7-11	770	25	23	1-78	8	7	1	0	0	0	0	0	0	18	0
5-ый день	7-11	538	14	12	1-83	109	11	1	0	0	0	0	0	0	36	2
6-ый день	7-11	604	68	69	1-244	132	27	3	0	0	0	0	0	0	85	45
7-ый день	7-11	444	17	17	48	11	8	1	0	0	0	0	0	0	20	3
8-ый день	7-11	560	18	22	75	8	7	1	0	0	0	0	0	0	18	0
9-ый день	7-11	490	24	14	40	3	2	0	0	0	0	0	0	0	10	0
10-ый день	7-11	614	17	21	79	120	19	1	0	0	0	0	0	0	81	0
11-ый день	7-11	597	24	6	70	3	2	0	0	0	0	0	0	0	10	236
12-ый день	7-11	588	19	25	65	8	7	1	0	0	0	0	0	0	18	0
13-ый день	7-11	395	11	11	51	11	8	1	0	0	0	0	0	0	20	5
14-ый день	7-11	542	13	15	79	120	19	1	0	0	0	0	0	0	81	0
15-ый день	7-11	630	21	21	78	53	70	2	0	0	0	0	0	0	69	40
16-ый день	7-11	670	1,2	0,15	82	327	75	4	0	0	0	0	0	0	398	2
17-ый день	7-11	739	21	23,4	100	53	70	2	0	0	0	0	0	0	69	236
18-ый день	7-11	565	19	16	77	120	19	1	0	0	0	0	0	0	81	0
19-ый день	7-11	739	21,0	23,4	100	53	70	2	0	0	0	0	0	0	69	236
20-ый день	7-11	571	10,8	23,8	55	147	28	1	0	0	0	0	0	0	147	1
Всего	7 - 11 лет	11964	391	395	1600	1409	467	26	0	2	1	1	1	1299	849	
Среднее	7 - 11 лет	598	28	28	114	101	33	2	0	0	0	0	0	93	61	