

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ «СОШ №4»



« 30 » _____ С.А. Стрюк
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Торгово-производственное
Управление»



« 30 » _____ Д.К. Ошева
2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год

**Для учащихся, питающихся за счет родительских средств,
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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	БЖУ	Ж	У	Са	Мg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день - завтрак														
12-18 лет														
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								
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	Бутерброд 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
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, тушенная 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	Гречка по-купечески 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

№ ден.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C
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	0,300	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	Бутерброд 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														
1273(a)	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	Бутерброд 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	1,907	0	0,05	0,014	20,05	3
13-ый день - завтрак														
12-18 лет														

