

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 2-4 классов
в соответствии с требованиями
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Возраст	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	1273(а)	Плов из птицы	16,2	200	358	16,2	15,80	36,2								
	212	Чай с сахаром	0,20	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	1,2	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		492	18	16	59	8	7	1	0	0,0	0,0	18	0
		2-ой день														
	85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	5,8	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
	217	Кофейный напиток ("Ячмень, рожь")	2,5	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
	5/1	Бутерброд с сыром	6,24	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
	248	Хлеб пшеничный	1,2	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		588	16	18	68	213	65	4	0,15	0,33	0,32	268	2
		3-ий день														
	140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	8,07	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
	155	Каша гречневая рассыпчатая	8,70	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	0,3	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	1,2	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	10		573	10	8	66	61	75	3	0	0	0	79	3
		4-ый день														
	№ рец.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	А	В1	В2	Р	С			
	112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	12,38	7,53	1,52											
	170	Картофельное пюре	3,15	6,75	21,9											
	198	Компот из смеси сухофруктов	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	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	14	63	109	11	1	0	0	0	36	0			
		5-ый день														
	131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	9,57	10,82	9,64											
	165	Макаронные изделия отварные	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	0,3	0,07	18,9								40,00			
	248	Хлеб пшеничный	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	17	71	14	10	1	0	0	0	56	40			
		6-ый день														
	156/1	Гречка по-купечески из птицы	20,8	5,6	17,20											
	213	Чай с лимоном	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	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	22	6	40	11	8	1	0	0	0	20	3			
	№ рец.	Наименование блюда	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	А	В1	В2	Р	С			
	79	Каша вязкая рисовая молочная	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	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0	0	0	8,30	0,10			
	231/2	Булочка формовая	0,6	6,6	9,45	8,85	0,15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00			
	248	Хлеб пшеничный	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00			

№ рецепта	Наименование блюда	Возрастная группа	Среднее количество порций	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
Итого за день: 7-11 лет															
8-ой день															
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84									
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	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,0040	10,15	40,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
9-ый день															
154/5	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00									
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	0,04	45,45	0,00
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	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
10-ый день															
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
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	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	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
11-ый день															
153	Птица,тушенная 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	0,14	58,95	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		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	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
12-ый день															
245/2	Йогурт натуральный (ИП Бойченко)	150	103,5	4,5	4,8	16,5									
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7									
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	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
13-ый день															
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У <td>Ca</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td> <td>A</td> <td>B1</td> <td>B2</td> <td>P</td> <td>C</td>	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C	
142/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2									
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60									
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	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	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															
14-ый день															
156/1	Гречка-пекунеская из птицы	200/20	330	20,8	5,6	17,20									
222	Напиток фруктово-ягодный	200/20	75	0,3	0,07	18,9									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет															

№	Итого за день: 7-11 лет	481	22	6	44	3	2	0	0	0	0	10	40
15-ый день													
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	193,2	9,53	14,79	5,00								
165	Макаронные изделия отварные	271	5,25	6,13	35,25	10,35	8,25	0,03	0,09	0,04	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,01	0,0040	0,01	10,15	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет	616	17	21	80	14	10	1	0	0	0	56	0
	16-ый день												
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	228	3,75	6,15	38,60								
213	Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,00	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	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	540	15	17	71	11	8	1	0	0	0	20	3
	17-ый день												
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	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	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	119,8	6,24	4,79	0,00								
248	Хлеб пшеничный	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	0	0	398	2
	18-ый день												
140/1(а)	Тфтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	Каша гречневая рассыпчатая	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	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,00	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	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	573	18	18	74	61	75	3	0	0	0	79	3
	19-ый день												
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре	164,0	3,15	6,75	21,9								
198	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
255	Мандарины свежие	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	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	541	18	15	74	109	11	1	0	0	0	36	0
	20-ый день												
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	196,5	5,53	15,82	0,84								
165	Макаронные изделия отварные	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
213/1	Чай с апельсином	60,98	0,3	0,014	15,1								
248	Хлеб пшеничный	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	554	12	22	59	14	10	1	0	0	0	56	0

№	Итого за день: 7-11 лет	481	22	6	44	3	2	0	0	0	0	10	40
15-ый день													
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	193,2	9,53	14,79	5,00								
165	Макаронные изделия отварные	271	5,25	6,13	35,25	10,35	8,25	0,03	0,09	0,04	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,01	0,0040	0,01	10,15	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет	616	17	21	80	14	10	1	0	0	0	56	0
	16-ый день												
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	228	3,75	6,15	38,60								
213	Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,00	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	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	540	15	17	71	11	8	1	0	0	0	20	3
	17-ый день												
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	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	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	119,8	6,24	4,79	0,00								
248	Хлеб пшеничный	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	0	0	398	2
	18-ый день												
140/1(а)	Тфтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	Каша гречневая рассыпчатая	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	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,00	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	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	573	18	18	74	61	75	3	0	0	0	79	3
	19-ый день												
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре	164,0	3,15	6,75	21,9								
198	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
255	Мандарины свежие	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	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	541	18	15	74	109	11	1	0	0	0	36	0
	20-ый день												
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	196,5	5,53	15,82	0,84								
165	Макаронные изделия отварные	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
213/1	Чай с апельсином	60,98	0,3	0,014	15,1								
248	Хлеб пшеничный	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	554	12	22	59	14	10	1	0	0	0	56	0

№	Итого за день: 7-11 лет	481	22	6	44	3	2	0	0	0	0	10	40
15-ый день													
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	193,2	9,53	14,79	5,00								
165	Макаронные изделия отварные	271	5,25	6,13	35,25	10,35	8,25	0,03	0,09	0,04	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,01	0,0040	0,01	10,15	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет	616	17	21	80	14	10	1	0	0	0	56	0
	16-ый день												
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	228	3,75	6,15	38,60								
213	Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,00	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	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	540	15	17	71	11	8	1	0	0	0	20	3
	17-ый день												
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	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	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	119,8	6,24	4,79	0,00								
248	Хлеб пшеничный	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						

