

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МОУ «СОШ №2»



Е.И. Черкасова

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное  
управление»

Л.К.Ошева

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**

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
<b>1-ый день</b>															
127/3(a)		Плов из птицы	200	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>492</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
<b>2-ой день</b>															
85/1		Каша вязкая пшеничная 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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>626</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>327</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>398</b>	<b>2</b>	
<b>3-ий день</b>															
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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>536</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79</b>	<b>3</b>	
<b>4-ый день</b>															
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>685</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>118</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	
<b>5-ый день</b>															
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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>548</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>71</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>40</b>	
<b>6-ый день</b>															
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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>			<b>502</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
<b>7-ый день</b>															
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



Итого за день: 7 - 11 лет			472	11	23	54	147	28	0	0	0	147	1	
<b>8-ой день</b>														
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							40,00	
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	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет			556	11	23	59	3	2	0	0	0	0	10	40
<b>9-ый день</b>														
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	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	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			548	16	21	63	19	15	2	0	0	0	64	0
<b>10-ый день</b>														
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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			530	17	16	68	3	2	0	0	0	0	10	0
<b>11-ый день</b>														
153	Птица, тушенная в томатном соусе	50/50	104	5,70	6,15	6,35								
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
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	10,15	0,00
Итого за день: 7 - 11 лет			534	16	14	76	53	70	2	0	0	0	69	40
<b>12-ый день</b>														
245/2	Йогурт натуральный, сладкий (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	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			598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
<b>13-ый день</b>														
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	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			597	19	25	67	11	8	1	0	0	0	20	3
<b>14-ый день</b>														
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	20,20								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9							40,00	
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,50	15,60	0,75	20,00	0,06	0,025	39,10	0,06



248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	0,22	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7-11 лет		70	675	26	13	72	11	0,17	0,1	0	0	0,0040	49	40

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	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
<b>Всего</b>	<b>7 - 11 лет</b>	<b>7898</b>	<b>289</b>	<b>290</b>	<b>1174</b>	<b>1302</b>	<b>530</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1625</b>	<b>215</b>
<b>Среднее</b>	<b>7 - 11 лет</b>	<b>564</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>93</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>116</b>	<b>15</b>