

И вкратце

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**

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			494	13	14	55	150	62	4	0	0	0	210	1
8-ой день														
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 за день: 7 - 11 лет			477	22	13	26	31	36	6	1	0	0	269	3
9-ый день														
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
248	Хлеб в/с	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			664	14	23	85	14	10	1	0	0	0	56	0
10-ый день														
127/3(а)	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
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			822	23	23	119	12	18	1	0	0	0	51	236
11-ый день														
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	18,60	13,3	13,70								
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	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
12-ый 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	16	17	70	61	75	3	0	0	0	79	3
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
13-ый день														
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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			479	14	15	62	3	2	0	0	0	0	10	40
14-ый день														
142/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	521,90	16							
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	2031,4	106,00	8,40	0,070	0,00	0,030	0,020	25,800	0,000

255	Мандарины свежие	53	0,8	0,31	11,5	3,15	0,220	0,017	0,000	0,01	0,0040	10,15	0,00
248	Хлеб пшеничный	7615	15,6	0,15	7,70	3,15	0,220	0,017	0,000	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого за день: 7-11 лет		4179	6	7	73	109	11	1	0	0	0	36	0

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	462	13	15	58	8	7	1	0	0	0	18	0
2-ый день	7-11	565	16	21	67	14	10	1	0	0	0	56	40
3-ый день	7-11	604	15	18	72	323	20	1	0	0	0	206	1
4-ый день	7-11	475	18	15	58	8	7	1	0	0	0	18	0
5-ый день	7-11	496	16	14	68	109	11	1	0	0	0	36	0
6-ый день	7-11	383	66	68	264	454	47	3	0	0	0	316	41
7-ый день	7-11	494	13	14	55	150	62	4	0	0	0	210	1
8-ый день	7-11	477	22	13	26	31	36	6	1	0	0	269	3
9-ый день	7-11	664	14	23	85	14	10	1	0	0	0	56	0
10-ый день	7-11	822	23	23	119	12	18	1	0	0	0	51	236
11-ый день	7-11	598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
12-ый день	7-11	536	16	17	70	61	75	3	0	0	0	79	3
13-ый день	7-11	479	14	15	62	3	2	0	0	0	0	10	40
14-ый день	7-11	417	6	7	73	109	11	1	0	0	0	36	0
Всего	7 - 11 лет	7472	276	281	1128	1305	323	25	2	2	1	1380	366
Среднее	7 - 11 лет	534	20	20	81	93	23	2	0	0	0	99	26