

1 76
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, 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

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Ккал	МБ	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день - завтрак														
12-18 лет														
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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:		509	17,7	16,0	62,8	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	40,00
2-ый день - завтрак														
12-18 лет														
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
	Итого:		626	18,1	19,1	72,0	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
3-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	17,5	18,4	78,7	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
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								
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:		633	22,08	19,45	75,98	109,15	10,6	0,87	0	0,04	0,024	35,95	0
5-ый день - завтрак														
12-18 лет														
131/5	Биточек "Нежный"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								21,90
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:		651,4	20,6	20,8	81,8	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	61,90
6-ый день - завтрак														
12-18 лет														
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
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

		12-18 лет													
142/1	Оладьи из печени	6,80/5	310,22	18,76	25,07	6,93									
165	Макаронные изделия отварные	35,150	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:		665,22	25,41	31,37	64,88	18,8	14,85	1,57	0,03	0,1	0,044	63,9	0,1	
13-ый день - завтрак															
12-18 лет															
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	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	
231	Булочка "Домашняя"	100	394	7,5	13,2	60,9									
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		890	27,6	26,7	97,5	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00	
14-ый день - завтрак															
12-18 лет															
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20									
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:		481	22,3	5,8	43,8	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	40,00	
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C	
	1-ый день	12-18	509	17,7	16,02	62,8	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40	
	2-ый день	12-18	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2	
	3-ый день	12-18	591,8	17,54	18,36	78,67	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3	
	4-ый день	12-18	633	22,08	19,45	75,98	109,15	10,6	0,87	0	0,04	0,024	35,95	0	
	5-ый день	12-18	651,4	20,56	20,83	81,75	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	61,9	
	6-ый день	12-18	466	22,3	5,75	40,1	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3	
	7-ый день	12-18	471,8	10,64	12,94	54,3	146,51	28,21	1,18	0,08	0,08	0,174	146,92	1,16	
	8-ый день	12-18	709	17,48	41,42	55,38	14,85	5	0,28	0,02	0,021	0,021	22,25	40,04	

9-ый день	12-18	656,8	20,4	26,05	71,66	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	22
10-ый день	12-18	625	19	16,61	88,7	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	235,8
11-ый день	12-18	589,8	17,64	15,66	84,07	0	0	0	0	0	0	0	40
12-ый день	12-18	665,22	25,41	31,37	64,88	18,8	14,85	1,57	0,03	0,1	0,044	63,9	0,1
13-ый день	12-18	890	27,6	26,65	97,5	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
14-ый день	12-18	481	22,3	5,82	43,8	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40
Итого: 12-18 лет		8566	279	276	972	671	172	13	0	1	1	786	492
Среднее: 12-18 лет		612	11,6	11,5	40,5	27,96	7,16	0,52	0,01	0,03	0,03	32,75	20,50