

7-6.

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	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
№ рец.	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								
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														
153/4a	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

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	0,0040	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	
	14-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	
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:		541	22,2	13,1	42,0	128,55	39,50	6,27	1,48	0,10	0,05	284,95	0,45	
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C	
	1-ый день	12-18	642,8	18,66	21,96	81,81	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1	
	2-ый день	12-18	663	20	25	76	3	2	0	0	0	0	10	40	
	3-ый день	12-18	603,8	15,34	17,94	71,8	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0	
	4-ый день	12-18	584	21,78	38,35	44,58	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40	
	5-ый день	12-18	617,6	18,3	17,13	88,3	109,15	10,6	0,87	0	0,04	0,024	35,95	0	
	6-ый день	12-18	347,4	19,5	5,95	46,11	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3	
	7-ый день	12-18	493,8	13,44	14,14	54,5	149,85	62,1	3,92	0,14	0,31	0,174	210,05	1,16	
	8-ый день	12-18	477	21,9	13,05	25,75	30,75	36,4	6,47	1,48	0,11	0,044	269,05	3,45	
	9-ый день	12-18	828,2	20,9	39,43	84,1	14,85	5	0,28	0,02	0,021	0,021	22,25	0,04	
	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	493,8	13,44	14,14	54,5	149,85	62,1	3,92	0,14	0,31	0,174	210,05	1,16	
	12-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	
	13-ый день	12-18	642,8	18,66	21,96	81,81	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1	
	14-ый день	12-18	541	22,2	13,05	41,95	128,55	39,5	6,27	1,48	0,1	0,054	284,95	0,45	
	Итого: 12-18 лет		8152	261	277	918	635	253	26	3	1	1	1150	328	
	Среднее: 12-18 лет		582	10,9	11,5	38,3	26,47	10,53	1,10	0,14	0,04	0,02	47,91	13,68	