

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное

управление»

Л.К.Ошева



2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2023 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

156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
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:		631,9	24,6	7,2	78,8	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	7-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
	8-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04
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
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:		676	16,9	40,1	51,0	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	40,04
	9-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
156/6	Индейка, тушеная в сметанном соусе	100	198	18,13	13,10	2,03	24,08	12,16	0,75	2,08	0,016	0,10	103,08	0,01
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
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:		555	24,9	19,4	60,2	45,78	27,91	2,42	2,11	0,16	0,15	168,58	3,01
	10-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
212	Чай с сахаром	200	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:		492	17,6	16,0	58,9	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
	11-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
154/2	Котлета руб. из птицы с соусом смет-том.	80/50	271,11	13,9	19,38	9,33								
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,60								
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
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:		883,11	27,8	33,9	105,3	17,05	20,85	1,66	0,00	0,10	0,04	50,85	3,00
	12-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
140/4 (а)	Тефтели (1 вариант) с соус. сметан. с томат.	80/50	258	12,2	17,2	13,0								
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
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:		679	19,21	23,5	87,35	119,5	18,85	1,47	0,03	0,13	0,064	81,4	0
	13-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
142/1	Оладьи из печени с маслом слив.	80/5	310,22	18,80	25,10	7,0								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
232/2	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28,05	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	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:		802,22	26,9	39,4	79,7	16,75	21,60	1,72	0,00	0,07	0,03	57,55	0,10
	14-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
4/3	Биточек "Новинка" с маслом сливочным	80/5	238,4	10,8	16,00	12,5								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,29	0,014	15,12	8,20	5,30	0,90	0,002	0,04	0,01	9,90	7,70
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:		603,4	16,1	22,3	73,9	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	7,70
			Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	12-18	689	21,35	22,55	89,35	17,3	22,15	1,73	0,0035	0,07	0,034	59,4	0,1
	2-ый день	12-18	656	20	21	87	120	19	1	0	0	0	81	0
	3-ый день	12-18	658	25,75	13,15	67,95	16,75	21,6	1,72	0	0,07	0,029	57,55	0,1
	4-ый день	12-18	722,5	25,1	22,42	88,15	13,05	18,85	0,98	0,01	0,07	0,044	54,8	40
	5-ый день	12-18	562,1	18,62	19,03	69,39	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
	6-ый день	12-18	631,9	24,6	7,15	78,8	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1

7-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
8-ый день	12-18	676	16,85	40,07	51	14,85	5	0,28	0,02	0,021	0,021	22,25	40,04
9-ый день	12-18	555	24,88	19,4	60,18	45,78	27,91	2,42	2,11	0,156	0,154	168,58	3,008
10-ый день	12-18	492	17,6	15,95	58,9	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
11-ый день	12-18	883,11	27,82	33,93	105,28	17,05	20,85	1,66	0,0035	0,1	0,04	50,85	3
12-ый день	12-18	679	19,21	23,5	87,35	119,5	18,85	1,47	0,03	0,13	0,064	81,4	0
13-ый день	12-18	802,22	26,9	39,4	79,65	16,75	21,6	1,72	0	0,07	0,029	57,55	0,1
14-ый день	12-18	603,4	16,08	22,314	73,87	11,35	7,5	1,07	0,002	0,05	0,014	20,05	7,7
Итого: 12-18 лет		9151	307	313	1039	549	243	24	4	1	1	996	98
Среднее: 12-18 лет		654	12,8	13,0	43,3	22,86	10,14	0,99	0,15	0,04	0,02	41,49	4,07