

И. Герасимов

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 1-4 классов
(для детей от 7 до 11 лет)
в соответствии с требованиями
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день														
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	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
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2								
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			783	18	37	90	18	13	1	0	0,1	0,0	50	3
2-ой день														
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	60/50	143	7,99	8,00	9,31								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,80	5,2	28,4								
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			524	16	14	74	3	2	0	0,00	0,01	0,00	10	40
3-ий день														
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80								
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
274/2	Пряник "Загадка"	50	188	5,50	14,25	26,15	41,20	8,25	0,04	0,090	0,04	0,07	64,20	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			562	13	24	81	50	15	1	0	0	0	83	0
4-ый день														
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
142/3	Оладьи из печени с маслом слив.	60/5	233	14,07	18,80	5,2								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90									40,00
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,4	1,4	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 за день: 7 - 11 лет			699	21	43	75	10	8	1	0	0	0	40	40
5-ый день														
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,06	0,110	0,060	66,30	17,80
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,3	0,014	15,1								
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 за день: 7 - 11 лет			617	17	23	75	40	40	2	0	0	0	116	18
6-ый день														
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
247	Печенье кондитерское	50	175	3,6	4,8	37,1								
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			558	23	11	92	3	2	0	0	0	0	10	0
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C

	7-ый день													
95/2	Омлет натуральный	150/10	265	10,10	23,96	2,04								
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
302/1	Сосиска в тесте	100	270	14,40	6,60	37,70								
	Итого за день: 7 - 11 лет		593	25	31	55	5	4	1	0	0	0	8	0
	8-ой день													
119/2	Жаркое по-домашнему с птицей	200	288	21,2	13,6	0,80								
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
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	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 за день: 7 - 11 лет		619	26	20	54	22	23	2	0	0	0	62	3
	9-ый день													
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
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		596	16	19	79	10	8	1	0	0	0	40	0
	10-ый день													
4/2	Биточек "Новинка" с маслом сливочным	60/5	178,8	8,13	12,00	9,34								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,3	0,014	15,1								
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2								
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		774	15	34	96	3	2	0	0	0	0	10	0
	11-ый день													
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80								
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0	0,0	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		494	13	14	55	8	7	1	0	0	0	18	0
	12-ый день													
153	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,80	5,2	28,4								
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
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		487	13	15	66	11	8	1	0	0	0	20	3
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	13-ый день													
127/3(а)	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
274/2	Пряник "Загадка"	50	188	5,50	14,25	26,15	41,20	8,25	0,04	0,090	0,04	0,07	64,20	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			697	23	30	89	44	10	0	0	0	0	74	40
14-ый день														
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,06	0,110	0,060	66,30	17,80
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,4	1,4	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 за день: 7 - 11 лет			480	7	6	93	32	25	1	0	0	0	76	18

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	783	18	37	90	18	13	1	0	0	0	50	3
2-ый день	7-11	524	16	14	74	3	2	0	0	0	0	10	40
3-ый день	7-11	562	13	24	81	50	15	1	0	0	0	83	0
4-ый день	7-11	699	21	43	75	10	8	1	0	0	0	40	40
5-ый день	7-11	617	17	23	75	40	40	2	0	0	0	116	18
6-ый день	7-11	558	67	104	305	103	65	4	0	0	0	249	98
7-ый день	7-11	593	25	31	55	5	4	1	0	0	0	8	0
8-ый день	7-11	619	26	20	54	22	23	2	0	0	0	62	3
9-ый день	7-11	596	16	19	79	10	8	1	0	0	0	40	0
10-ый день	7-11	774	15	34	96	3	2	0	0	0	0	10	0
11-ый день	7-11	494	13	14	55	8	7	1	0	0	0	18	0
12-ый день	7-11	487	13	15	66	11	8	1	0	0	0	20	3
13-ый день	7-11	697	23	30	89	44	10	0	0	0	0	74	40
14-ый день	7-11	480	7	6	93	32	25	1	0	0	0	76	18
Всего	7 - 11 лет	8482	290	413	1286	360	229	15	1	1	1	858	263
Среднее	7 - 11 лет	606	21	29	92	26	16	1	0	0	0	61	19