

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-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	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:		604	19,4	24,8	64,8	21,70	15,75	1,67	0,03	0,14	0,05	65,50	3,00
2-ый день - завтрак														
12-18 лет														
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33								
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
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:		641	21,0	21,3	80,5	52,7	70,0	1,8	0,0	0,4	0,1	69,1	40,0
3-ый день - завтрак														
12-18 лет														
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
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:		689,0	21,4	22,6	89,4	17,30	22,15	1,73	0,00	0,07	0,03	59,40	0,10
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
4-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
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
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:		733	18,95	58,3	45,45	25,2	13,25	0,88	0,05	0,111	0,061	67,7	40,04
5-ый день - завтрак														
12-18 лет														
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/50	235,2	12,76	14,43	12,85								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,3	0,014	15,1								
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
	Итого:		654,7	19,8	27,5	80,1	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	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								
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:		675,4	24,6	13,2	106,2	12,00	17,75	0,93	0,00	0,07	0,03	51,10	235,80
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	7-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
160	Рис припущенный	150	220,5	3,60	6,00	37,05								
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:		552,5	23,1	19,3	61,8	32,53	18,76	1,72	2,08	0,03	0,10	121,53	0,11
	8-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
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
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:		424	22,7	13,8	23,7	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00
	9-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	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								
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	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:		841,5	24,3	29,1	110,2	23,40	27,10	1,58	0,04	0,16	0,08	100,25	0,00
	10-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	0,3	0,014	15,1								
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:		603,4	16,1	22,3	73,9	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	0,00
	11-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
142/1	Оладьи из печени с маслом слив.	80/5	310,6	18,80	25,10	7,0								
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
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:		665,6	25,5	31,4	65,0	18,80	14,85	1,57	0,03	0,10	0,04	63,90	0,10
	12-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
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:		536	15,8	16,8	70,15	60,85	75,3	2,68	0,03	0,41	0,154	79	3
	13-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
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:		706	21,5	22,6	93,3	12,00	17,75	0,93	0,00	0,07	0,03	51,10	40,00
	14-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
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:		534	21,1	18,1	55,2	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	12-18	604	19,44	24,81	64,79	21,7	15,75	1,67	0,03	0,14	0,054	65,5	3
	2-ый день	12-18	641	21	21	81	53	70	2	0	0	0	69	40
	3-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
	4-ый день	12-18	733	18,95	58,3	45,45	25,2	13,25	0,88	0,05	0,111	0,061	67,7	40,04
	5-ый день	12-18	654,7	19,8	27,494	80,07	10,35	15,5	0,75	0,04	0,05	0,03	41,8	0
	6-ый день	12-18	675,4	24,55	13,21	106,16	12	17,75	0,93	0,0035	0,07	0,034	51,1	235,8
	7-ый день	12-18	552,5	23,13	19,25	61,78	32,53	18,76	1,72	2,08	0,026	0,104	121,53	0,108
	8-ый день	12-18	424	22,7	13,75	23,7	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
	9-ый день	12-18	841,5	24,29	29,06	110,24	23,4	27,1	1,58	0,04	0,16	0,084	100,25	0
	10-ый день	12-18	603,4	16,08	22,314	73,87	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0
	11-ый день	12-18	665,6	25,45	31,4	64,95	18,8	14,85	1,57	0,03	0,1	0,044	63,9	0,1
	12-ый день	12-18	536	15,8	16,8	70,15	60,85	75,3	2,68	0,03	0,41	0,154	79	3

13-ый день	12-18	706	21,45	22,62	93,25	12	17,75	0,93	0,0035	0,07	0,034	51,1	40
14-ый день	12-18	534	21,05	18,1	55,2	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
Итого: 12-18 лет		8860	295	341	1019	310	324	18	2	2	1	819	365
Среднее: 12-18 лет		633	12,3	14,2	42,5	12,91	13,52	0,77	0,10	0,07	0,03	34,13	15,22