

II вариант

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №6»



И.В.Терентьева

2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»

Л.К.Ошева

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год
для учащихся 1-4 классов
(для детей от 7 до 11 лет)
в соответствии с требованиями
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

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	150	62	4	0	0	0	210	1
8-ой день														
149/2	Птица, тушенная 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
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 за день: 7 - 11 лет			477	22	13	26	31	36	6	1	0	0	269	3
9-ый день														
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
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			590	12	20	73	10	8	1	0	0	0	40	0
10-ый день														
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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 за день: 7 - 11 лет			822	23	23	119	12	18	1	0	0	0	51	236
11-ый день														
245/2	Йогурт натуральный, сладкий (ИП Бойченко)	150	103,5	4,5	4,8	16,5								
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,60	13,3	13,70								
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 за день: 7 - 11 лет			598	25	18	53	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	Каша гречневая рассыпчатая	100												
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 за день: 7 - 11 лет			257	7	9	28	11	8	1	0	0	0	20	3
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
13-ый день														
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
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 за день: 7 - 11 лет			479	14	15	62	3	2	0	0	0	0	10	40
14-ый день														
142/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
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
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

255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
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			363	5	5	65	138	33	2	0	0	0	102	18

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	462	13	15	58	8	7	1	0	0	0	18	0
2-ый день	7-11	492	15	19	55	10	8	1	0	0	0	40	40
3-ый день	7-11	604	15	18	72	323	20	1	0	0	0	206	1
4-ый день	7-11	421	17	12	50	37	29	2	0	0	0	85	18
5-ый день	7-11	496	16	14	68	109	11	1	0	0	0	36	0
6-ый день	7-11	383	63	63	245	480	67	4	0	0	0	367	59
7-ый день	7-11	494	13	14	55	150	62	4	0	0	0	210	1
8-ый день	7-11	477	22	13	26	31	36	6	1	0	0	269	3
9-ый день	7-11	590	12	20	73	10	8	1	0	0	0	40	0
10-ый день	7-11	822	23	23	119	12	18	1	0	0	0	51	236
11-ый день	7-11	598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
12-ый день	7-11	257	7	9	28	11	8	1	0	0	0	20	3
13-ый день	7-11	479	14	15	62	3	2	0	0	0	0	10	40
14-ый день	7-11	363	5	5	65	138	33	2	0	0	0	102	18
Всего	7-11 лет	6938	259	260	1029	1331	315	25	2	1	1	1475	419
Среднее	7-11 лет	496	18	19	73	95	22	2	0	0	0	105	30