

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, 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								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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:		521,2	16,7	18,7	61,3	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	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
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:		619	19,4	24,9	68,5	13,5	10,5	0,8	0,0	0,1	0,0	55,6	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
4-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								
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:		551	21,15	37	40,2	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								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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:		496	16,3	13,9	67,8	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								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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:		521,2	16,7	18,7	61,3	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	521,2	16,66	18,68	61,28	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
	2-ый день	12-18	619	19	25	68	14	10	1	0	0	0	56	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	551	21,15	37	40,2	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40
	5-ый день	12-18	496	16,3	13,85	67,77	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	784	19,85	39,4	77,05	25,2	13,25	0,88	0,05	0,111	0,061	67,7	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	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	521,2	16,66	18,68	61,28	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		7610	251	264	830	705	337	29	3	2	1	1300	328
	Среднее: 12-18 лет		544	10,4	11,0	34,6	29,39	14,04	1,22	0,14	0,07	0,03	54,16	13,68