

II вариант



СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ «СОШ №5»

Т.В. Меньшикова
Т.В. Меньшикова
« dg » 12 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
производственное
управление»
Л.К.Ошева
12 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

к.к.	Наименование блюда	Выход	Кквал	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	1-ый день													
4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
2	Рис отварной с овощами	100	120	2,70	3,30	26,00								2,30
1	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
1	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		430	14	14	58	8	7	1	0	0,0	0,0	18	2
	2-ой день													
6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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
1	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
1	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		492	15	19	55	10	8	1	0,02	0,07	0,03	40	40
	3-ий день													
2	Жаркое по-домашнему	200	200	288,0	21,2	13,6	0,80							
	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
	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		336	290	21	37	12	8	1	0	0	0	20	3
	4-ый день													
ш.	Наименование блюда	Выход	Кквал	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	А	В1	В2	Р	С
4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
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
	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
	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
	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		421	17	12	50	37	29	2	0	0	0	85	18
	5-ый день													
а	Птица тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94								
2	Рис припущенный с томатом	100	155	2,60	3,80	26,53								1,56
	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
	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		499	16	14	69	109	11	1	0	0	0	36	2
	6-ый день													
1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21								
	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
	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		383	19	6	55	3	2	0	0	0	0	10	0
1.	Наименование блюда	Выход	Кквал	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	7-ый день													
	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
	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
	Бульброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
	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													
	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
	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
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	477	22	13	26	31	36	6	1	0	0	269	3
9-ый день													
	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30
	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	31,6						
	Компот из кураги	200	126	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	546	11	20	64	10	8	1	0	0	0	40	0
10-ый день													
	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2							235,80
	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8							0,00
	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	822	23	23	119	12	18	1	0	0	0	51	236
11-ый день													
	Йогурт натуральный, сладкий (ИП Бойченко)	150	103,5	4,5	4,8	16,5							
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,60	13,3	13,70	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30
	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
12-ый день													
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65							
	Каша гречневая рассыпчатая	100	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90
	Чай с лимоном	200/10/7	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	257	7	9	28	11	8	1	0	0	0	20	3
	Наименование блюд	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
13-ый день													
	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30
	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5							40,00
	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
	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
	Итого за день: 7 - 11 лет	475	15	15	60	10	8	1	0	0	0	40	40
14-ый день													
	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2	28,70	22,60	0,84	0,06	0,110	0,060	66,30
	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4							
	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
	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

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	430	14	14	58	8	7	1	0	0	0	18	2
2-ый день	7-11	492	15	19	55	10	8	1	0	0	0	40	40
3-ый день	7-11	336	290	21	37	12	8	1	0	0	0	20	3
4-ый день	7-11	421	17	12	50	37	29	2	0	0	0	85	18
5-ый день	7-11	499	16	14	69	109	11	1	0	0	0	36	2
6-ый день	7-11	383	337	67	210	169	55	4	0	0	0	181	62
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	546	11	20	64	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	475	15	15	60	10	8	1	0	0	0	40	40
14-ый день	7-11	363	5	5	65	138	33	2	0	0	0	102	18
Всего		6592	808	265	948	716	296	26	2	1	1	1133	429
Среднее		471	58	19	68	51	21	2	0	0	0	81	31