

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ «СОШ №5»



Алиев Т.В.
« 29 » 12 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
производственное
управление»
Л.К.Ошева
« 29 » 12 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

п.п.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С	
															1-ый день - завтрак
п.п.	Наименование блюд 1-ый день - завтрак 12-18 лет	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85									
		150	180	4,05	5,0	39,00									
		200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	0	8,30	0,10
		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,00	10,15	0,00
	Итого:		549,2	18,2	19,5	74,6	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	3,55	
п.п.	Наименование блюд 2-ый день - завтрак 12-18 лет	80/5	247	12,69	18,51	6,64									
		150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00	
		200	75	0,3	0,07	18,9								40,00	
		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,00	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	
п.п.	Наименование блюд 3-ый день - завтрак 12-18 лет	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06			0,08	0,070	0,170			
		200	190	4,90	5,0	32,50	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00	
		15/20	119,8	6,24	4,79	0,00									
		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,00	10,15	0,00
	Итого:	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С	
п.п.	Наименование блюд 4-ый день - завтрак 12-18 лет	150/20	360	18,60	13,3	13,70									
		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	
		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,00	10,15	0,00
			Итого:		494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45
п.п.	Наименование блюд 5-ый день - завтрак 12-18 лет	100	144	12,00	9,60	2,94									
		150	232,5	3,90	5,70	39,80								2,34	
		200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00	
		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	0,00	10,15	0,00
	Итого:		576,5	17,7	15,5	81,8	109,15	10,60	0,87	0,00	0,04	0,02	35,95	2,34	
п.п.	Наименование блюд 6-ый день - завтрак 12-18 лет	200	211,4	18,0	5,8	23,21									
		200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	0,0040	9,90	3,00
		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:	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р

7-ый день - завтрак												
12-18 лет												
Котлеты рубленные из птицы с маслом слив.												
Макаронные изделия отварные	80/5	247	12,69	18,51	6,64							
Напиток фруктово-ягодный	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45
Хлеб пшеничный	200	75	0,3	0,07	18,9							40,00
	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Итого:		619	19,4	24,9	68,5	13,50	10,45	0,77	0,03	0,10	0,04	55,60
8-ый день - завтрак												
12-18 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06			0,08	0,070	0,170	
Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30
Бутерброд 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
Итого:		471,8	10,6	12,9	54,3	146,51	6,60	0,97	0,08	0,08	0,17	18,45
9-ый день - завтрак												
12-18 лет												
Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,20	33,10	2,50	11,70	2,80	0,11	0,02	0,01	0,02	12,10
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
Компот из кураги	200	126	1,2		31,6							
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:		784	19,9	39,4	77,1	25,20	13,25	0,88	0,05	0,11	0,06	67,70
10-ый день - завтрак												
12-18 лет												
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
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:		625	19,0	16,6	88,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15
11-ый день - завтрак												
12-18 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06			0,08	0,070	0,170	
Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30
Бутерброд 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
Итого:		471,8	10,6	12,9	54,3	146,51	6,60	0,97	0,08	0,08	0,17	18,45
12-ый день - завтрак												
12-18 лет												
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65							
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
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:		536	15,8	16,8	70,15	60,85	75,3	2,68	0,03	0,41	0,154	79
13-ый день - завтрак												
12-18 лет												

