

СОГЛАСОВАНО:

Директор *Ч.В. Директора*  
МОУ «СОШ №5»

*Т.В. Меньшикова*  
Т.В. Меньшикова  
«*dd*» *td* 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное  
управление»

Л.К.Ошева

«*dd*» *td* 2024г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 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.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C
<b>1-ый день</b>														
1	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
2	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
3	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
<b>2-ой день</b>														
1	Каша вязкая пшеница 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
7	Кофейный напиток ("Ячмень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
Бутерброд с сыром														
3	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
<b>3-ий день</b>														
Тертели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом														
5	Каша гречневая рассыпчатая	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
3	Чай с лимоном	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
3	Хлеб пшеничный	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
<b>4-ый день</b>														
Наименование блюд														
4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	Выход 60/5	124	12,38	7,53	1,52								
0	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
3	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
3	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
<b>5-ый день</b>														
4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
5	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
2	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
3	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
<b>6-ый день</b>														
1	Гречка по-купечески из птицы	200	330	20,8	5,6	17,20								
3	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
8	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
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>														
Наименование блюд														
Выход														
Ккал														
Б														
Ж														
У														
Са														
Мг														
Fe														
A														
B1														
B2														
P														
C														
<b>7-ый день</b>														
1	Каша вязкая рисовая молочная	200/40	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
2	Чай с лимоном	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
2	Булочки домашняя	200/10	497	3,75	6,6	30,45	18,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
8	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	549	8	15	85	155	44	2	0	0	0	0	188	1
<b>8-ой день</b>													
Сосиски отварные с маслом сливочным	196,5	5,53	15,82	0,84									
Картофельное пюре	164,0	3,15	6,75	21,9									
Напиток фруктово-ягодный	75	0,3	0,07	18,9									40,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>512</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>9-ый день</b>													
Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	193,2	9,53	14,79	5,00									
Макаронные изделия отварные	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00	0,00
Чай с сахаром	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10	0,10
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>548</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10-ый день</b>													
Плов из птицы	358	16,2	15,80	36,2									
Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	3,00
Яблоки свежие	44	0,4	0,4	9,8									
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>538</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>11-ый день</b>													
Птица,тушенная в сметанном соусе	121	5,60	8,85	4,65									
Каша гречневая рассыпчатая	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00	0,00
Напиток из красной смородины	75	0,30		18,9									40,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>551</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>53</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>12-ый день</b>													
Йогурт натуральный (ИП Бойченко)	103,5	4,5	4,8	16,5									
Запеканка из творога с повидлом	360	18,6	13,3	13,7									
Чай с сахаром	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10	0,10
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>494</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Наименование блюд</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>P</b>	<b>C</b>	
<b>13-ый день</b>													
Оладьи из печени	233	14,1	18,8	5,2									
Рис отварной	228	3,75	6,15	38,60									
Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	3,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00
<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>597</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>14-ый день</b>													
Гречка вареная с маслом сливочным	330	20,8	5,6	17,20									
Напиток фруктово-ягодный	75	0,3	0,07	18,9									40,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,00

№	Итого за день: 7-11 лет	22	6	44	3	2	0	0	0	0	10	40
15-ый день												
6	Котлеты рубленные из птицы с маслом слив.	193,2	14,79	5,00								
	Макаронные изделия отварные	221	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
	Компот из кураги	126	1,2	31,6								
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>616</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>0</b>
	<b>16-ый день</b>											
4	Биточек нежный с маслом сливочным	176,4	9,57	9,64								
	Рис отварной	228	3,75	38,60								
	Чай с лимоном	60	0,3	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>540</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	<b>17-ый день</b>											
1	Каша вязкая пшеница молочная	240	5,8	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
	Какао с молоком	190	4,9	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	Бутерброд с сыром	119,8	6,24	0,00								
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>626</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>327</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>398</b>	<b>2</b>
	<b>18-ый день</b>											
	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	158,4	8,07	8,50								
	Каша гречневая рассыпчатая	279	8,70	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
	Чай с лимоном	60	0,3	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>573</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>79</b>	<b>3</b>
	<b>19-ый день</b>											
4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	124	12,38	1,52								
	Картофельное пюре	164,0	3,15	21,9								
	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
	Мандарины свежие	53	0,8	11,5								
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>541</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>109</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>
	<b>20-ый день</b>											
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	196,5	5,53	0,84								
	Макаронные изделия отварные	221	5,25	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
	Чай с апельсином	60,98	0,3	15,1								
	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>	<b>554</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>0</b>

№	Итого за день: 7-11 лет	Ккал	Бг	Жг	Уг	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C
7-11 лет													
402	492	18	16	59	8	7	18	0	0	0	18	0	0

