

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Гимназия № 1»



О.А. Бахметова

2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
«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**

№ п.п.	Наименование блюда	Единица	Масса	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
1-ый день														
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		625	19	16	81	115	17	1	0	0,1	0,0	55	0
2-ой день														
154/5	Котлета, рубленая из птицы с соусом сметанным с томатом	60/50	199,2	10,32	14,22	6,79								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		685	17	19	91	9	9	1	0,00	0,02	0,02	30	236
3-ий день														
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,80	5,2	28,4	33,00	45,20	1,07	0,02	0,24	0,09	39,30	
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		576	1	0	6	6	7	0	0	0	0	20	0
4-ый день														
Наименование блюда														
		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	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
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		501	17	12	61	143	40	2	0	0	0	122	18
5-ый день														
131/4	Выпечка нежирный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
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
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		542	16	15	65	16	14	1	0	0	0	60	40
6-ый день														
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		531	23	6	46	14	13	1	0	0	0	38	0
Наименование блюда														
		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
7-ый день														

201	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	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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		654	20	23	76	9	9	1	0	0	0	30	0
	14-ый день													
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
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
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		548	23	6	50	9	9	1	0	0	0	30	40

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
1-ый день	7-11	625	19	16	81	115	17	1	0	0	0	55	0
2-ый день	7-11	685	17	19	91	9	9	1	0	0	0	30	236
3-ый день	7-11	576	1	0	6	6	7	0	0	0	0	20	0
4-ый день	7-11	501	17	12	61	143	40	2	0	0	0	122	18
5-ый день	7-11	542	16	15	65	16	14	1	0	0	0	60	40
6-ый день	7-11	531	51	47	223	173	70	4	0	0	0	231	294
7-ый день	7-11	627	20	16	81	9	9	1	0	0	0	30	0
8-ый день	7-11	525	10	21	48	37	31	1	0	0	0	96	58
9-ый день	7-11	610	17	19	74	16	14	1	0	0	0	60	0
10-ый день	7-11	692	20	17	94	9	9	1	0	0	0	30	236
11-ый день	7-11	508	14	12	67	42	54	2	0	0	0	69	40
12-ый день	7-11	611	12	20	69	122	23	2	0	0	0	86	0
13-ый день	7-11	654	20	23	76	9	9	1	0	0	0	30	0
14-ый день	7-11	548	23	6	50	9	9	1	0	0	0	30	40
Всего	7 - 11 лет	8234	257	245	1085	711	315	16	0	1	1	946	961
Среднее	7 - 11 лет	588	18	17	78	51	22	1	0	0	0	68	69