

СОГЛАСОВАНО:

**И.о. директора
МОУ «Гимназия № 1»**

Для документов
К.С. Курицына
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
**Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»
Л.К.Ошева**
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**

№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день														
127/3(a)	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	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								
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			761	18	21	104	9	9	1	0,00	0,02	0,02	30	236
3-ий день														
140/1(a)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	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	0,00
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
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			640	1	0	6	6	7	0	0	0	0	20	0
4-ый день														
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
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			555	18	15	68	115	17	1	0	0	0	55	0
5-ый день														
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
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								
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			615	17	17	77	19	17	1	0	0	0	75	40
6-ый день														
156/1	Гречка по-купечески из птицы	200	330	20,8	5,6	17,20								
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
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			533	28	6	46	17	14	1	0	0	0	40	3
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C

150	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
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
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			664	20	25	72	17	14	1	0	0	0	40	3
14-ый день														
156/1	Гречка по-купечески из птицы	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
15-ый день														
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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
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			683	18	21	85	19	17	1	0	0	0	75	0
16-ый день														
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
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
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			607	16	17	77	17	14	1	0	0	0	40	3
17-ый день														
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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			576	19	16	69	9	9	1	0	0	0	30	40
18-ый день														
140/1(a)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	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	0,00
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
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			640	19	18	80	166	82	3	0	0	0	99	3

19-ый день														
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
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			555	18	15	68	115	17	1	0	0	0	55	0
20-ый день														
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
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			621	13	22	65	19	17	1	0	0	0	75	0

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	625	19	16	81	115	17	1	0	0	0	55	0
2-ый день	7-11	761	18	21	104	9	9	1	0	0	0	30	236
3-ый день	7-11	640	1	0	6	6	7	0	0	0	0	20	0
4-ый день	7-11	555	18	15	68	115	17	1	0	0	0	55	0
5-ый день	7-11	615	17	17	77	19	17	1	0	0	0	75	40
6-ый день	7-11	533	55	54	255	148	50	3	0	0	0	180	276
7-ый день	7-11	627	20	16	81	9	9	1	0	0	0	30	0
8-ый день	7-11	579	11	23	55	9	9	1	0	0	0	30	40
9-ый день	7-11	615	17	21	69	24	22	2	0	0	0	83	0
10-ый день	7-11	692	20	17	94	9	9	1	0	0	0	30	236
11-ый день	7-11	618	17	17	80	58	77	2	0	0	0	89	40
12-ый день	7-11	685	14	22	81	125	26	2	0	0	0	101	0
13-ый день	7-11	664	20	25	72	17	14	1	0	0	0	40	3
14-ый день	7-11	548	23	6	50	9	9	1	0	0	0	30	40
15-ый день	7-11	683	18	21	85	19	17	1	0	0	0	75	0

16-ый день	7-11	607	16	17	77	17	14	1	0	0	0	40	3
17-ый день	7-11	576	19	16	69	9	9	1	0	0	0	30	40
18-ый день	7-11	640	19	18	80	66	82	3	0	0	0	99	3
19-ый день	7-11	555	18	15	68	115	17	1	0	0	0	55	0
20-ый день	7-11	621	13	22	65	19	17	1	0	0	0	75	0
Всего	7 - 11 лет	12441	376	381	1615	914	447	25	0	2	1	1219	957
Среднее	7 - 11 лет	622	19	19	81	46	22	1	0	0	0	61	48