

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),
питающихся за счет родительских средств**

**в соответствии с требованиями
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	1-ый день - завтрак			Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
				Б	Ж	У								
7-11 лет														
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	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
Итого:			503	8,2	15,0	73,2	154,10	46,55	2,60	0,08	0,16	0,21	183,84	1,16
2-ый день - завтрак														
7-11 лет														
85/1	Каша вязкая пшеничная 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
217	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
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
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
Итого:			588	15,7	17,7	68,2	213,5	64,7	4,4	0,2	0,3	0,3	267,8	1,6
3-ый день - завтрак														
7-11 лет														
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	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
Итого:			548,5	8,1	14,5	84,7	21,70	23,00	1,82	0,04	0,10	0,04	61,85	3,00
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
4-ый день - завтрак														
7-11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	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
Итого:			561	11	17	80	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
5-ый день - завтрак														
7-11 лет														
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
217	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
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	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
Итого:			594	10,3	19,4	84,5	217,15	48,60	3,09	0,09	0,18	0,36	239,69	1,56
6-ый день - завтрак														
7-11 лет														
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
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
236/2	Булочка с маком	50	187,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	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
Итого:			511,5	11,6	9,9	82,4	20,75	24,65	1,87	0,00	0,12	0,04	65,05	3,00
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C

7-ый день - завтрак														
7-11 лет														
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
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
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040		
Итого:			471,8	10,6	12,9	54,3	146,51	28,21	1,18	0,08	0,08	0,17	146,92	1,16
8-ый день - завтрак														
7-11 лет														
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	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
Итого:			544	9	13	88	159,7	43,3	1,9	0,3	0,2	0,3	197,7	1,8
9-ый день - завтрак														
7-11 лет														
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	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
Итого:			549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9	1,2
10-ый день - завтрак														
7-11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
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
Итого:			560,9	10,8	13,6	90,3	69,45	13,60	1,07	0,01	0,03	0,08	64,45	0,15
11-ый день - завтрак														
7-11 лет														
85/1	Каша вязкая пшеничная 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
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
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
Итого:			625,8	18,1	19,1	72,0	323,50	73,10	3,65	0,16	0,34	0,32	387,60	2,06
12-ый день - завтрак														
7-11 лет														
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
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
Итого:			494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
13-ый день - завтрак														
7-11 лет														
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
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

231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	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
	Итого:		571	11,3	15,0	86,6	20,20	23,05	1,83	0,00	0,11	0,04	61,00	3,00
	14-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	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
	Итого:		330,98	5,0	7,6	50,9	11,45	17,20	0,92	0,00	0,07	0,03	49,25	0,00
	15-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
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
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	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
	Итого:		305,5	5,4	4,4	51,8	18,35	23,25	1,78	0,01	0,07	0,04	63,10	0,10
	16-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
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
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	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
	Итого:		273,5	5,6	1,7	49,2	20,75	24,65	1,87	0,00	0,12	0,04	65,05	3,00
	17-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
85/1	Каша вязкая пшеничная 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
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	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
	Итого:		385,8	12,3	9,9	40,2	185,25	19,80	0,87	0,02	0,05	0,15	206,15	1,00
	18-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
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
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	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
	Итого:		330	5,1	7,6	51,0	19,65	22,50	1,82	0,00	0,11	0,04	59,15	3,00
	19-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	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
	Итого:		331	5,2	0,8	53,2	17,30	22,15	1,73	0,00	0,07	0,03	59,40	0,10

20-й день - завтрак														
7-11 лет														
№	Наименование	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
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
	Итого:		304,88	3,9	1,6	61,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	0,00
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	7-11	503	8,15	14,95	73,15	154,1	46,55	2,6	0,0835	0,16	0,214	183,84	1,16
	2-ый день	7-11	588	16	18	68	213	65	4	0	0	0	268	2
	3-ый день	7-11	548,5	8,1	14,45	84,7	21,7	23	1,82	0,04	0,1	0,044	61,85	3
	4-ый день	7-11	561	10,75	17,15	79,55	17,3	22,15	1,73	0,0035	0,07	0,034	59,4	0,1
	5-ый день	7-11	594	10,25	19,35	84,45	217,15	48,6	3,09	0,09	0,18	0,359	239,69	1,56
	6-ый день	7-11	511,5	11,55	9,9	82,4	20,75	24,65	1,87	0	0,115	0,044	65,05	3
	7-ый день	7-11	471,8	10,64	12,94	54,3	146,51	28,21	1,18	0,08	0,08	0,174	146,92	1,16
	8-ый день	7-11	543,5	8,75	12,6	88,15	159,65	43,25	1,88	0,29	0,18	0,254	197,74	1,76
	9-ый день	7-11	549	8,15	14,75	84,75	155,36	43,76	1,94	0,0835	0,14	0,204	187,87	1,16
	10-ый день	7-11	560,9	10,8	13,55	90,3	69,45	13,6	1,07	0,01	0,03	0,084	64,45	0,15
	11-ый день	7-11	625,8	18,14	19,14	72	323,5	73,1	3,65	0,16	0,34	0,32	387,6	2,06
	12-ый день	7-11	494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
	13-ый день	7-11	571	11,25	14,95	86,55	20,2	23,05	1,83	0,0035	0,11	0,044	61	3
	14-ый день	7-11	330,98	5,04	7,564	50,87	11,45	17,2	0,92	0	0,07	0,029	49,25	0
	15-ый день	7-11	305,5	5,4	4,4	51,8	18,35	23,25	1,78	0,01	0,07	0,04	63,10	0,10
	16-ый день	7-11	273,5	5,6	1,7	49,2	20,75	24,65	1,87	0,00	0,12	0,04	65,05	3,00
	17-ый день	7-11	385,8	12,3	9,9	40,2	185,25	19,80	0,87	0,02	0,05	0,15	206,15	1,00
	18-ый день	7-11	330	5,1	7,6	51,0	19,65	22,50	1,82	0,00	0,11	0,04	59,15	3,00
	19-ый день	7-11	331	5,2	6,8	53,2	17,30	22,15	1,73	0,00	0,07	0,03	59,40	0,10

20-ый день	7-П	304,88	3,9	11,6	61,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,00	10,15	0,00
Итого: 7-11 лет		9383	195	234	1343	1803	593	37	1	2	2	2481	27
Среднее: 7-11 лет		469	9,7	11,7	67,1	90,17	29,65	1,86	0,05	0,12	0,12	124,04	1,35