

**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**  
**для отдельных категорий детей, установленных**  
**нормативными актами городского округа Стрежевой,**  
**на 2025 год**  
**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**







12-18 лет														
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом													
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33								
213	Чай с лимоном	180	334,8	10,44	9,4	51,1								
248	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
	Итого:	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
	19-ый день - завтрак		682	22,7	22,8	85,4	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00
	12-18 лет													
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6								
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3								
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
	Итого:		567	21,7	19,5	59,6	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	20-ый день - завтрак						8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
	12-18 лет													
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
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
	Итого:		763,18	20,0	39,4	67,6	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	0,04
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	12-18	492	17,6	15,95	58,9	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
	2-ый день	12-18	665	13	20	99	222	80	5	0	0	0	309	2
	3-ый день	12-18	682	22,7	22,8	85,35	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
	4-ый день	12-18	569,98	21,77	19,464	59,7	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0
	5-ый день	12-18	634,4	20,46	20,76	77,85	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	22
	6-ый день	12-18	466	22,3	5,75	40,1	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
	7-ый день	12-18	523,5	8,35	12,4	83,35	156,41	44,86	1,99	0,09	0,14	0,214	191,57	1,16

8-ый день	12-18	1094	17,48	41,55	31,08	23,05	110,3	1,18	0,02	0,001	0,001	32,15	3,04
9-ый день	12-18	656,8	20,4	26,05	71,66	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	22
10-ый день	12-18	494	17,7	15,95	59,1	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
11-ый день	12-18	475	21,8	13,05	25,55	24,7	33,3	6,2	1,48	0,06	0,03	257,3	0,55
12-ый день	12-18	668,2	25,5	31,384	65	13,5	10,45	0,77	0,03	0,1	0,044	55,6	0
13-ый день	12-18	494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
14-ый день	12-18	466,98	22,29	5,764	40,02	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0
15-ый день	12-18	475	21,8	13,1	25,6	27,85	35,50	6,37	1,48	0,07	0,03	267,45	0,55
16-ый день	12-18	644,8	18,8	22,0	82,0	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00
17-ый день	12-18	571	11,0	16,0	85,0	158,70	77,65	4,68	0,14	0,37	0,20	251,00	1,16
18-ый день	12-18	682	22,7	22,8	85,4	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00
19-ый день	12-18	567	21,7	19,5	59,6	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
20-ый день	12-18	763	20,0	39,4	67,6	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	0,04
Итого: 12-18 лет		11685	387	396	1258	747	372	37	3	2	1	1599	67
Среднее: 12-18 лет		584	19,4	19,8	62,9	37,33	18,61	1,86	0,17	0,08	0,05	79,94	3,37