I вариант

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ «СОШ №2»
_____О.В. Жигалина
«____»_____2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Торгово-производственное управление»
_____Л.К.Ошева
«____»_____12_____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

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день													
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
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 за день: 7 - 11 лет		**492**	**18**	**16**	**59**	**8**	**7**	**1**	**0**	**0,0**	**0,0**	**18**	**0**
	2-ой день													
85/1	Каша вязкая пшенная 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 за день: 7 - 11 лет		**626**	**18**	**19**	**72**	**327**	**75**	**4**	**0,16**	**0,35**	**0,32**	**398**	**2**
	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	
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 за день: 7 - 11 лет		**443**	**7**	**5**	**51**	**44**	**53**	**2**	**0**	**0**	**0**	**59**	**3**
	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								
170/2	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
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 за день: 7 - 11 лет		**631**	**20**	**19**	**86**	**147**	**49**	**2**	**0**	**0**	**0**	**143**	**18**
	5-ый день													
131/4	Биточек нежный 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
	Итого за день: 7 - 11 лет		**475**	**15**	**15**	**60**	**10**	**8**	**1**	**0**	**0**	**0**	**40**	**40**
	6-ый день													
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
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 за день: 7 - 11 лет		**502**	**22**	**6**	**49**	**3**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**0**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**P**	**C**
	7-ый день													
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	10,15	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		**472**	**11**	**13**	**54**	**147**	**28**	**1**	**0**	**0**	**0**	**147**	**1**

	8-ой день													
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
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
	Итого за день: 7 - 11 лет		**502**	**10**	**21**	**52**	**32**	**25**	**1**	**0**	**0**	**0**	**76**	**58**
	9-ый день													
154/5	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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
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 за день: 7 - 11 лет		**475**	**14**	**19**	**51**	**15**	**12**	**1**	**0**	**0**	**0**	**49**	**0**
	10-ый день													
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
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 за день: 7 - 11 лет		**530**	**17**	**16**	**68**	**3**	**2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**10**	**0**
	11-ый день													
153	Птица,тушеная в томатном соусе	100	104	5,70	6,15	6,35								
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	
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		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
	Итого за день: 7 - 11 лет		**441**	**13**	**12**	**61**	**36**	**47**	**1**	**0**	**0**	**0**	**49**	**40**
	12-ый день													
245/2	Йогурт натуральный,сладкий (ИП Бойченко)	150	103,5	4,5	4,8	16,5								
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 за день: 7 - 11 лет		**598**	**25**	**18**	**53**	**8**	**7**	**1**	**0**	**0**	**0**	**18**	**0**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**Са**	**Mg**	**Fe**	**А**	**В1**	**В2**	**Р**	**С**
	13-ый день													
142/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	25,73								
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 за день: 7 - 11 лет		**521**	**18**	**23**	**54**	**11**	**8**	**1**	**0**	**0**	**0**	**20**	**3**
	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
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 за день:	7 - 11 лет	675	26	13	72	11	17	1	0	0	0	49	40

Дни	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11	492	18	16	59	8	7	1	0	0	0	18	0
2-ый день	7-11	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2
3-ый день	7-11	443	7	5	51	44	53	2	0	0	0	59	3
4-ый день	7-11	631	20	19	86	147	49	2	0	0	0	143	18
5-ый день	7-11	475	15	15	60	10	8	1	0	0	0	40	40
6-ый день	7-11	502	60	58	269	528	184	9	0	1	1	641	63
7-ый день	7-11	472	11	13	54	147	28	1	0	0	0	147	1
8-ый день	7-11	502	10	21	52	32	25	1	0	0	0	76	58
9-ый день	7-11	475	14	19	51	15	12	1	0	0	0	49	0
10-ый день	7-11	530	17	16	68	3	2	0	0	0	0	10	0
11-ый день	7-11	441	13	12	61	36	47	1	0	0	0	49	40
12-ый день	7-11	598	25	18	53	8	7	1	0	0	0	18	0
13-ый день	7-11	521	18	23	54	11	8	1	0	0	0	20	3
14-ый день	7-11	675	26	13	72	11	17	1	0	0	0	49	40
Всего	**7 - 11 лет**	**7381**	**271**	**268**	**1061**	**1328**	**522**	**27**	**1**	**3**	**2**	**1719**	**268**
Среднее	**7 - 11 лет**	**527**	**19**	**19**	**76**	**95**	**37**	**2**	**0**	**0**	**0**	**123**	**19**