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, питающихся за счет родительских средств, 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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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
			521,2	**16,7**	**18,7**	**61,3**	**8,45**	**6,60**	**0,97**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**18,45**	**0,10**
	2-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	80/5	247	12,69	18,51	6,64								
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								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:		**619**	**19,4**	**24,9**	**68,5**	**13,5**	**10,5**	**0,8**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**55,6**	**40,0**
	3-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06			0,08	0,070	0,170		
216	Какао с молоком	200	190	4,90	5,0	32,50	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:		**603,8**	**15,3**	**17,9**	**71,8**	**3,15**	**2,20**	**0,17**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**10,15**	**0,00**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**P**	**C**
	4-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6								
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,3	18,90									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:		**551**	**21,15**	**37**	**40,2**	**3,15**	**2,2**	**0,17**	**0**	**0,01**	**0,004**	**10,15**	**40**
	5-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
153/4а	Птица ,тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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
	Итого:		**496**	**16,3**	**13,9**	**67,8**	**109,15**	**10,60**	**0,87**	**0,00**	**0,04**	**0,02**	**35,95**	**0,00**
	6-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21								
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:		**347,4**	**19,5**	**6,0**	**46,1**	**11,35**	**7,50**	**1,07**	**0,00**	**0,05**	**0,01**	**20,05**	**3,00**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	7-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
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
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	0,00								
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:		**493,8**	**13,4**	**14,1**	**54,5**	**149,85**	**62,10**	**3,92**	**0,14**	**0,31**	**0,17**	**210,05**	**1,16**
	8-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
149/2	Птица,тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
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:		**477**	**21,9**	**13,1**	**25,8**	**30,75**	**36,40**	**6,47**	**1,48**	**0,11**	**0,04**	**269,05**	**3,45**
	9-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,20	33,10	2,50	11,70	2,80	0,11	0,02	0,01	0,02	12,10	0,04
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
	Итого:		**784**	**19,9**	**39,4**	**77,1**	**25,20**	**13,25**	**0,88**	**0,05**	**0,11**	**0,06**	**67,70**	**0,04**
	10-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
	Итого:		**625**	**19,0**	**16,6**	**88,7**	**3,15**	**2,20**	**0,17**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**10,15**	**235,80**
	11-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,300	0,170	191,60	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	0,00								
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:		**493,8**	**13,4**	**14,1**	**54,5**	**149,85**	**62,10**	**3,92**	**0,14**	**0,31**	**0,17**	**210,05**	**1,16**
	12-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
153	Птица,тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65								
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
	Итого:		**536**	**15,8**	**16,8**	**70,15**	**60,85**	**75,3**	**2,68**	**0,03**	**0,41**	**0,154**	**79**	**3**
	13-ый день - завтрак													

131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
159/2	Рис отварной	150	152	2,50	4,1	25,73								
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:		**521,2**	**16,7**	**18,7**	**61,3**	**8,45**	**6,60**	**0,97**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**18,45**	**0,10**
	14-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
149/2	Птица,тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
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
	Итого:		**541**	**22,2**	**13,1**	**42,0**	**128,55**	**39,50**	**6,27**	**1,48**	**0,10**	**0,05**	**284,95**	**0,45**

		Ккал	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**P**	**C**
1-ый день	**12-18**	**521,2**	**16,66**	**18,68**	**61,28**	**8,45**	**6,6**	**0,97**	**0**	**0,01**	**0,004**	**18,45**	**0,1**
2-ый день	**12-18**	**619**	**19**	**25**	**68**	**14**	**10**	**1**	**0**	**0**	**0**	**56**	**40**
3-ый день	**12-18**	**603,8**	**15,34**	**17,94**	**71,8**	**3,15**	**2,2**	**0,17**	**0**	**0,01**	**0,004**	**10,15**	**0**
4-ый день	**12-18**	**551**	**21,15**	**37**	**40,2**	**3,15**	**2,2**	**0,17**	**0**	**0,01**	**0,004**	**10,15**	**40**
5-ый день	**12-18**	**496**	**16,3**	**13,85**	**67,77**	**109,15**	**10,6**	**0,87**	**0**	**0,04**	**0,024**	**35,95**	**0**
6-ый день	**12-18**	**347,4**	**19,5**	**5,95**	**46,11**	**11,35**	**7,5**	**1,07**	**0**	**0,05**	**0,014**	**20,05**	**3**
7-ый день	**12-18**	**493,8**	**13,44**	**14,14**	**54,5**	**149,85**	**62,1**	**3,92**	**0,14**	**0,31**	**0,174**	**210,05**	**1,16**
8-ый день	**12-18**	**477**	**21,9**	**13,05**	**25,75**	**30,75**	**36,4**	**6,47**	**1,48**	**0,11**	**0,044**	**269,05**	**3,45**
9-ый день	**12-18**	**784**	**19,85**	**39,4**	**77,05**	**25,2**	**13,25**	**0,88**	**0,05**	**0,111**	**0,061**	**67,7**	**0,04**
10-ый день	**12-18**	**625**	**19**	**16,61**	**88,7**	**3,15**	**2,2**	**0,17**	**0**	**0,01**	**0,004**	**10,15**	**235,8**
11-ый день	**12-18**	**493,8**	**13,44**	**14,14**	**54,5**	**149,85**	**62,1**	**3,92**	**0,14**	**0,31**	**0,174**	**210,05**	**1,16**
12-ый день	**12-18**	**536**	**15,8**	**16,8**	**70,15**	**60,85**	**75,3**	**2,68**	**0,03**	**0,41**	**0,154**	**79**	**3**
13-ый день	**12-18**	**521,2**	**16,66**	**18,68**	**61,28**	**8,45**	**6,6**	**0,97**	**0**	**0,01**	**0,004**	**18,45**	**0,1**
14-ый день	**12-18**	**541**	**22,2**	**13,05**	**41,95**	**128,55**	**39,5**	**6,27**	**1,48**	**0,1**	**0,054**	**284,95**	**0,45**
Итого: 12-18 лет		**7610**	**251**	**264**	**830**	**705**	**337**	**29**	**3**	**2**	**1**	**1300**	**328**

Среднее: 12-18 лет		**544**	**10,4**	**11,0**	**34,6**	**29,39**	**14,04**	**1,22**	**0,14**	**0,07**	**0,03**	**54,16**	**13,68**