СОГЛАСОВАНО:
Директор
МОУ «СОШ №2»
_____ О.В. Жигалина
«___» _____ 2023г.

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

	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
127/3(а)	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
			509	**17,7**	**16,0**	**62,8**	**3,15**	**2,20**	**0,17**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**10,15**	**40,00**
	2-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
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:		**626**	**18,1**	**19,1**	**72,0**	**326,7**	**75,3**	**3,8**	**0,2**	**0,4**	**0,3**	**397,8**	**2,1**
	3-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:		**536,0**	**15,8**	**16,8**	**70,2**	**60,85**	**75,30**	**2,68**	**0,03**	**0,41**	**0,15**	**79,00**	**3,00**
№ 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								
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:		**600**	**21,45**	**18,1**	**71,6**	**109,15**	**10,6**	**0,87**	**0**	**0,04**	**0,024**	**35,95**	**0**
	5-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
131/5	Биточек "Нежный"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
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:		**607,2**	**19,5**	**20,8**	**74,7**	**13,50**	**10,45**	**0,77**	**0,03**	**0,10**	**0,04**	**55,60**	**40,00**
	6-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	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
	Итого:		**466**	**22,3**	**5,8**	**40,1**	**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													
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:		**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													
	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
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
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:		**676**	**16,9**	**40,1**	**51,0**	**14,85**	**5,00**	**0,28**	**0,02**	**0,02**	**0,02**	**22,25**	**40,04**
	9-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
154/2	Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	257,6	12,7	19,7	6,66								
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
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:		**612,6**	**19,4**	**26,0**	**64,6**	**18,80**	**14,85**	**1,57**	**0,03**	**0,10**	**0,04**	**63,90**	**0,10**
	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													
153	Птица,тушеная в томатном соусе	100	104	5,70	6,15	6,35								
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
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:		**534**	**15,9**	**14,1**	**75,6**	**49,50**	**67,80**	**1,61**	**0,03**	**0,36**	**0,14**	**58,95**	**40,00**
	12-ый день - завтрак													

	12-18 лет													
142/1	Оладьи из печени	80/5	310,22	18,76	25,07	6,93								
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
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:		**665,22**	**25,41**	**31,37**	**64,88**	**18,8**	**14,85**	**1,57**	**0,03**	**0,1**	**0,044**	**63,9**	**0,1**
	13-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
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:		**496**	**20,1**	**13,5**	**36,6**	**11,35**	**7,50**	**1,07**	**0,00**	**0,05**	**0,01**	**20,05**	**3,00**
	14-ый день - завтрак													
	12-18 лет													
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
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:		**481**	**22,3**	**5,8**	**43,8**	**3,15**	**2,20**	**0,17**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**10,15**	**40,00**

		Ккал	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**P**	**C**
1-ый день	**12-18**	**509**	**17,7**	**16,02**	**62,8**	**3,15**	**2,2**	**0,17**	**0**	**0,01**	**0,004**	**10,15**	**40**
2-ый день	**12-18**	**626**	**18**	**19**	**72**	**327**	**75**	**4**	**0**	**0**	**0**	**398**	**2**
3-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**
4-ый день	**12-18**	**600**	**21,45**	**18,1**	**71,6**	**109,15**	**10,6**	**0,87**	**0**	**0,04**	**0,024**	**35,95**	**0**
5-ый день	**12-18**	**607,2**	**19,51**	**20,8**	**74,7**	**13,5**	**10,45**	**0,77**	**0,03**	**0,1**	**0,044**	**55,6**	**40**
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**	**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	**12-18**	**676**	**16,85**	**40,07**	**51**	**14,85**	**5**	**0,28**	**0,02**	**0,021**	**0,021**	**22,25**	**40,04**
9-ый день	**12-18**	**612,6**	**19,35**	**26,02**	**64,61**	**18,8**	**14,85**	**1,57**	**0,03**	**0,1**	**0,044**	**63,9**	**0,1**

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	534	15,9	14,1	75,55	49,5	67,8	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	40
12-ый день	12-18	665,22	25,41	31,37	64,88	18,8	14,85	1,57	0,03	0,1	0,044	63,9	0,1
13-ый день	12-18	496	20,1	13,45	36,6	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3
14-ый день	12-18	481	22,3	5,82	43,8	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	40
Итого: 12-18 лет		**7906**	**264**	**257**	**871**	**791**	**324**	**17**	**0**	**2**	**1**	**995**	**448**
Среднее: 12-18 лет		**565**	**11,0**	**10,7**	**36,3**	**32,95**	**13,50**	**0,71**	**0,02**	**0,07**	**0,04**	**41,45**	**18,68**