

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МОУ «Гимназия № 1»



О.А. Бахметова

« 29 » 12 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 блюда	Выход	Ккал	Вг	Жг	У	Са	Mг	P	Fe	А	В1	В2	Р	С
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64									
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>595</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>115</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	
	<b>2-ой день</b>														
154/6	Коллеты рубленые из птицы с маслом слив.	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	
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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>559</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	
	<b>3-ий день</b>														
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2									
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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>627</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	
	<b>4-ый день</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mг	Fe	А	В1	В2	Р	С	
112/4	Коллета "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	0,06	0,110	0,060	66,30	17,80	
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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>452</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>58</b>	
	<b>5-ый день</b>														
153/4а	Птица, тушеная в томатном соусе	100	144	12,00	9,60	2,94									
159/2	Рис отварной	100	152	2,50	4,10	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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>563</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>115</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	
	<b>6-ый день</b>														
156/1	Гречка по-купчески из птицы, филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21									
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	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	<b>Итого за день: 7 - 11 лет</b>		<b>545</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>236</b>	
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mг	Fe	А	В1	В2	Р	С	



