

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Гимназия № 1»



О.А. Бахметова

« 29 » 12 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

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
13/5	Биточек нежяный 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
	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
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	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-купчешки 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

