

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МОУ «Гимназия № 1»



О.А. Бахметова

2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
«Торгово-производственное  
управление»

Л.К.Ошева

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2024 год  
для учащихся 1-4 классов (для детей от 7 до 11 лет),  
питающихся за счет родительских средств**

**в соответствии с требованиями  
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
	<b>1-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	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
	<b>Итого:</b>		<b>503</b>	<b>8,2</b>	<b>15,0</b>	<b>73,2</b>	<b>154,10</b>	<b>46,55</b>	<b>2,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>183,84</b>	<b>1,16</b>
	<b>2-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
213	Чай с лимонном	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
	<b>Итого:</b>		<b>546</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>21,25</b>	<b>24,15</b>	<b>1,88</b>	<b>0,010</b>	<b>0,110</b>	<b>0,054</b>	<b>64,70</b>	<b>3,00</b>
	<b>3-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>603,8</b>	<b>15,3</b>	<b>17,9</b>	<b>71,8</b>	<b>185,25</b>	<b>19,80</b>	<b>0,87</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>206,15</b>	<b>1,00</b>
№ рец.	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>Р</b>	<b>С</b>
	<b>4-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,60	13,3	13,70								
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
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,60	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
	<b>Итого:</b>		<b>691</b>	<b>23,75</b>	<b>20,05</b>	<b>66,85</b>	<b>17,3</b>	<b>22,15</b>	<b>1,73</b>	<b>0,004</b>	<b>0,07</b>	<b>0,034</b>	<b>59,4</b>	<b>0,1</b>
	<b>5-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,6	7,4	28,10	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
	<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>77,8</b>	<b>28,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>103,6</b>	<b>0,2</b>
	<b>6-ый день - завтрак</b>													
	<b>7-11 лет</b>													
80	Каша вязкая ячневая молочная	200/10	172	6,2	3,6	27,2								
217	Кофейный напиток ("Ячмень, рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
247	Печенье кондитерское	50	175	3,6	4,8	37,1								
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
	<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>101</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>1</b>
№ рец.	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>Р</b>	<b>С</b>





