

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Гимназия № 1»

Для
Заместителю **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),
питающихся за счет родительских средств**

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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
1-ый день - завтрак														
7-11 лет														
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	6,6	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
Итого:			503	8,2	15,0	73,2	154,10	46,55	2,60	0,08	0,16	0,21	183,84	1,16
2-ый день - завтрак														
7-11 лет														
85/1	Каша вязкая пшеничная 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														
7-11 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
251/2	Булочка "Веревоочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	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:			548,5	8,1	14,5	84,7	21,70	23,00	1,82	0,04	0,10	0,04	61,85	3,00
4-ый день - завтрак														
7-11 лет														
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
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	6,6	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
Итого:			561	11	17	80	17,3	22,2	1,7	0,004	0,1	0,0	59,4	0,1
5-ый день - завтрак														
7-11 лет														
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
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
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	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
Итого:			594	10,3	19,4	84,5	217,15	48,60	3,09	0,09	0,18	0,36	239,69	1,56
6-ый день - завтрак														
7-11 лет														
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
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
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	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:			511,5	11,6	9,9	82,4	20,75	24,65	1,87	0,00	0,12	0,04	65,05	3,00
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С

213	Чай с лимоном	200/10/7	260	0,3	0,0	15,2	8,20	15,30	0,90	0,000	0,04	0,03	9,90	3,00
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	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
	Итого:		571	11,3	15,0	86,6	20,20	23,05	1,83	0,00	0,11	0,04	61,00	3,00
	14-ый день - завтрак													
	7-11 лет													
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
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:		494	20,0	13,5	36,4	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10
			Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	1-ый день	7-11	503	8,15	14,95	73,15	154,1	46,55	2,6	0,0835	0,16	0,214	183,84	1,16
	2-ый день	7-11	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2
	3-ый день	7-11	548,5	8,1	14,45	84,7	21,7	23	1,82	0,04	0,1	0,044	61,85	3
	4-ый день	7-11	561	10,75	17,15	79,55	17,3	22,15	1,73	0,0035	0,07	0,034	59,4	0,1
	5-ый день	7-11	594	10,25	19,35	84,45	217,15	48,6	3,09	0,09	0,18	0,359	239,69	1,56
	6-ый день	7-11	511,5	11,55	9,9	82,4	20,75	24,65	1,87	0	0,115	0,044	65,05	3
	7-ый день	7-11	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	7-11	543,5	8,75	12,6	88,15	159,65	43,25	1,88	0,29	0,18	0,254	197,74	1,76
	9-ый день	7-11	549	8,15	14,75	84,75	155,36	43,76	1,94	0,0835	0,14	0,204	187,87	1,16
	10-ый день	7-11	560,9	10,8	13,55	90,3	69,45	13,6	1,07	0,01	0,03	0,084	64,45	0,15
	11-ый день	7-11	625,8	18,14	19,14	72	323,5	73,1	3,65	0,16	0,34	0,32	387,6	2,06
	12-ый день	7-11	477,5	8,35	12,6	71,75	155,15	47,65	2,65	0,09	0,16	0,224	187,54	1,16
	13-ый день	7-11	571	11,25	14,95	86,55	20,2	23,05	1,83	0,0035	0,11	0,044	61	3
	14-ый день	7-11	494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1
	Итого: 7-11 лет		7637	163	209	1060	1796	519	30	1	2	2	2259	21
	Среднее: 7-11 лет		546	6,8	8,7	44,2	74,83	21,64	1,25	0,05	0,08	0,10	94,13	0,89