

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Гимназия № 1»

Для
Документов О.А. Бахметова
« 29 » 12 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное

управление»

Л.К.Ошева

« 12 » 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для отдельных категорий детей, установленных
нормативными актами городского округа Стрежевой,
на 2024 год
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

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	С
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 пшеница 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
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	Виточек "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	Печенка по-купецки 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

		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	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	20,05	3,00						
		14-ый день - завтрак																		
		12-18 лет																		
156/1	Гречка по-купечески из пшпш, 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	10,15	40,00						
		Ккал																		
		Б																		
		Ж																		
		У																		
		Са																		
		Mg																		
		Fe																		
		А																		
		В1																		
		В2																		
		Р																		
		С																		
		1-ый день																		
		2-ый день																		
		3-ый день																		
		4-ый день																		
		5-ый день																		
		6-ый день																		
		7-ый день																		
		8-ый день																		
		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