

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №3»



Н.Г. Потеряева

« 28 » 12 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное
управление»

Л.К.Ошева

12 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 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

		12-18 лет														
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33										
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1										
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:		682	22,7	22,8	85,4	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00		
19-ый день - завтрак																
12-18 лет																
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6										
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3										
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:		567	21,7	19,5	59,6	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10		
20-ый день - завтрак																
12-18 лет																
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04		
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30										
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1										
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		
	Итого:		763,18	20,0	39,4	67,6	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	0,04		
			Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C		
	1-ый день	12-18	492	17,6	15,95	58,9	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1		
	2-ый день	12-18	665	13	20	99	222	80	5	0	0	0	309	2		
	3-ый день	12-18	682	22,7	22,8	85,35	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3		
	4-ый день	12-18	569,98	21,77	19,464	59,7	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0		
	5-ый день	12-18	634,4	20,46	20,76	77,85	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	22		
	6-ый день	12-18	466	22,3	5,75	40,1	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3		
	7-ый день	12-18	523,5	8,35	12,4	83,35	156,41	44,86	1,99	0,09	0,14	0,214	191,57	1,16		

	7-й день	12-18	694	17,48	41,25	24,08	25,05	14,25	1,18	0,02	0,001	0,051	52,15	5,04	
	8-й день	12-18	656,8	20,4	26,05	71,66	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	22	
	10-ый день	12-18	494	17,7	15,95	59,1	11,35	7,5	1,07	0	0,05	0,014	20,05	3	
	11-ый день	12-18	475	21,8	13,05	25,55	24,7	33,3	6,2	1,48	0,06	0,03	257,3	0,55	
	12-ый день	12-18	668,2	25,5	31,384	65	13,5	10,45	0,77	0,03	0,1	0,044	55,6	0	
	13-ый день	12-18	494	20	13,45	36,4	8,45	6,6	0,97	0	0,01	0,004	18,45	0,1	
	14-ый день	12-18	466,98	22,29	5,764	40,02	3,15	2,2	0,17	0	0,01	0,004	10,15	0	
	15-ый день	12-18	475	21,8	13,1	25,6	27,85	35,50	6,37	1,48	0,07	0,03	267,45	0,55	
	16-ый день	12-18	644,8	18,8	22,0	82,0	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00	
	17-ый день	12-18	571	11,0	16,0	85,0	158,70	77,65	4,68	0,14	0,37	0,20	251,00	1,16	
	18-ый день	12-18	682	22,7	22,8	85,4	11,35	7,50	1,07	0,00	0,05	0,01	20,05	3,00	
	19-ый день	12-18	567	21,7	19,5	59,6	8,45	6,60	0,97	0,00	0,01	0,00	18,45	0,10	
	20-ый день	12-18	763	20,0	39,4	67,6	14,85	5,00	0,28	0,02	0,02	0,02	22,25	0,04	
	Итого: 12-18 лет		11685	387	396	1258	747	372	37	3	2	1	1599	67	
	Среднее: 12-18 лет		584	19,4	19,8	62,9	37,33	18,61	1,86	0,17	0,08	0,05	79,94	3,37	