

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №3»



Н.Г. Потеряева

« 22 » 12 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Торгово-производственное
управление»

Л.К.Ошева

12 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 год
для учащихся 3-4 классов
(усиленный полдник)
в соответствии с требованиями
СанПин 2.3/2.4.3590-20**

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день															
	127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
	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 за день: 7 - 11 лет				492	18	16	59	8	7	1	0	0,0	0,0	18	0
2-ой день															
	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
	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
	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 за день: 7 - 11 лет				588	16	18	68	213	65	4	0,15	0,33	0,32	268	2
3-ий день															
	140/1(a)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
	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 за день: 7 - 11 лет				573	10	8	66	61	75	3	0	0	0	79	3
4-ый день															
№ рецеп.	Наименование блюд		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
	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 за день: 7 - 11 лет				488	17	14	63	109	11	1	0	0	0	36	0
5-ый день															
	131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
	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 за день: 7 - 11 лет				548	16	17	71	14	10	1	0	0	0	56	40
6-ый день															
	156/1	Гречка по-купечески из птицы	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
	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 за день: 7 - 11 лет				466	22	6	40	11	8	1	0	0	0	20	3
7-ый день															
	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
	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	50/45	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 за день: 7-11 лет	549	8	15	85	155	44	2	0	0	0	188	1	
		<u>8-ой день</u>													
155/1		Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
170		Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
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 за день: 7-11 лет	512	10	23	49	3	2	0	0	0	0	10	40	
		<u>9-ый день</u>													
154/5		Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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 за день: 7-11 лет	548	16	21	63	19	15	2	0	0	0	64	0	
		<u>10-ый день</u>													
127/3(a)		Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
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
252		Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
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 за день: 7-11 лет	538	18	16	69	11	8	1	0	0	0	20	3	
		<u>11-ый день</u>													
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
223		Напиток из красной смородины	200	75	0,30		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 за день: 7-11 лет	551	16	17	74	53	70	2	0	0	0	69	40	
		<u>12-ый день</u>													
245/2		Йогурт натуральный (ИП Бойченко)	150	103,5	4,5	4,8	16,5								
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 за день: 7-11 лет	494	20	13	36	8	7	1	0	0	0	18	0	
		<u>13-ый день</u>													
142/3		Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2								
159		Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
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 за день: 7-11 лет	597	19	25	67	11	8	1	0	0	0	20	3	
		<u>14-ый день</u>													
156/1		Гречка по-купечески из птицы	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
№ рец.		Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C

		Итого за день: 7 - 11 лет	481	22	6	44	103	102	10	0	0	0	10	40
		<u>15-ый день</u>												
154/6	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
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
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
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 за день: 7 - 11 лет	616	17	21	80	14	10	1	0	0	0	56	0
		<u>16-ый день</u>												
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
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 за день: 7 - 11 лет	540	15	17	71	11	8	1	0	0	0	20	3
		<u>17-ый день</u>												
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	0,00								
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 за день: 7 - 11 лет	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2
		<u>18-ый день</u>												
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
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 за день: 7 - 11 лет	573	18	18	74	61	75	3	0	0	0	79	3
		<u>19-ый день</u>												
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
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
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
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 за день: 7 - 11 лет	541	18	15	74	109	11	1	0	0	0	36	0
		<u>20-ый день</u>												
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
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
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 за день: 7 - 11 лет	554	12	22	59	14	10	1	0	0	0	56	0

Витамин	Возраст	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1-ый день	7-11 лет	492	18	16	59	8	7	18	0	0	0	18	0

1-ый день	7-11	588	16	18	68	213	65	4	0	0	0	268	2
2-ый день	7-11	573	19	8	66	61	75	3	0	0	0	79	3
3-ый день	7-11	488	17	14	63	109	11	1	0	0	0	36	0
4-ый день	7-11	548	16	17	71	14	10	1	0	0	0	56	40
5-ый день	7-11	466	60	57	268	397	161	9	0	1	1	438	45
6-ый день	7-11	549	8	15	85	155	44	2	0	0	0	188	1
7-ый день	7-11	512	10	23	49	3	2	0	0	0	0	10	40
8-ый день	7-11	548	16	21	63	19	15	2	0	0	0	64	0
9-ый день	7-11	538	18	16	69	11	8	1	0	0	0	20	3
10-ый день	7-11	551	16	17	74	53	70	2	0	0	0	69	40
11-ый день	7-11	494	20	13	36	8	7	1	0	0	0	18	0
12-ый день	7-11	597	19	25	67	11	8	1	0	0	0	20	3
13-ый день	7-11	481	22	6	44	3	2	0	0	0	0	10	40
14-ый день	7-11	616	17	21	80	14	10	1	0	0	0	56	0
15-ый день	7-11	540	15	17	71	11	8	1	0	0	0	20	3
16-ый день	7-11	626	18	19	72	327	75	4	0	0	0	398	2
17-ый день	7-11	573	18	18	74	61	75	3	0	0	0	79	3
18-ый день	7-11	541	18	15	74	109	11	1	0	0	0	36	0
19-ый день	7-11	554	12	22	59	14	10	1	0	0	0	56	0
20-ый день	7-11	554	12	22	59	14	10	1	0	0	0	56	0
Всего	7 - 11 лет	10877	366	379	1511	1602	673	37	1	4	2	1939	225
Среднее	7 - 11 лет	544	18	19	76	80	34	2	0	0	0	97	11