

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова



**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

(завтраки и обеды 1-4 кл)

для организации питания учащихся

сельских школ города Новотроицка

на 2023-2024 учебный год

(осеннее – зимний период)

III четверть (с марта)







**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Вторник**  
Неделя: **1**

| № рецептуры                              | Выход      |            | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы    |              | Ккал        |             | Витамины (мг) |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            | Минеральные вещества (мг) |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
|--|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 7-11       | 12         | 7-11        | 12          | 7-11        | 12          | 7-11        | 12           | 7-11        | 12          | B1            | B2         | A           | D           | C          | Ca          | Mg         | Fe          | I           | Se         | F          | P          | K                         |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
|  | 200/5      | 200/10     | 11,6        | 12,9        | 18,1        | 21,2        | 29,5        | 32,6         | 268         | 292         | 0,1           | 0,1        | 0           | 0           | 0,5        | 127         | 37,1       | 0,8         | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Наименование блюда                       |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| <b>Завтрак</b>                           |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 311 Справочник г. Москва 2003 г        | 200/5      | 200/10     | 11,6        | 12,9        | 18,1        | 21,2        | 29,5        | 32,6         | 268         | 292         | 0,1           | 0,1        | 0           | 0           | 0,5        | 127         | 37,1       | 0,8         | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Каша молочная "Дружба" на молоке         |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 41 Сборник Москва 2006 г               | 10         | 10         | 0,1         | 0,1         | 7,2         | 7,2         | 0,14        | 0,14         | 66          | 66          | 0             | 0          | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Масло сливочное порционно                |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 943 Справочник Москва 2003 г           | 200        | 200        | 1,4         | 1,4         | 1,4         | 1,4         | 11,2        | 11,2         | 61          | 61          | 0             | 0          | 0           | 0           |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Чай с молоком и сахаром                  |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338  | 1/130      | 1/130      | 0,3         | 0,3         | 0,1         | 0,1         | 12,7        | 12,7         | 58          | 58          | 0             | 0          | 0           | 0           | 8,3        | 10,8        | 9          | 0,2         | 0,2         | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Фрукт (яблоко)                           |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Хлеб пшеничный                           | 35         | 45         | 2,6         | 3,3         | 0,36        | 0,36        | 17,2        | 22,1         | 82,2        | 106         | 0             | 0          | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Хлеб ржаной                              | 25         | 30         | 1,65        | 1,98        | 0,3         | 0,36        | 9,9         | 11,8         | 49,7        | 59,7        | 0             | 0          | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| <b>Итого завтрак</b>                     | <b>605</b> | <b>625</b> | <b>17,7</b> | <b>20</b>   | <b>27,4</b> | <b>30,6</b> | <b>80,6</b> | <b>90,54</b> | <b>585</b>  | <b>642</b>  | <b>0,1</b>    | <b>0,1</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>8,8</b> | <b>8,81</b> | <b>138</b> | <b>46,1</b> | <b>1</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>0</b>                  | <b>0</b>   |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| <b>Обед</b>                              |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 75 Справочник Москва 2003 г            | 60         | 100        | 1,64        | 2,7         | 4,4         | 7,3         | 5,6         | 9,3          | 59          | 98          | 0,04          | 0,1        | 0,04        | 0,06        | 107        | 179         | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Икра морковная                           |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 96 Справочник Москва 2003 г            | 200/5      | 250/10     | 1,7         | 2,08        | 4,21        | 5,3         | 10,4        | 13,01        | 86,4        | 98          | 0,04          | 0,1        | 0           | 0           | 16         | 20,4        | 34,3       | 17,9        | 22,3        | 1          | 1,2        | 0,1        | 0,1                       | 0,1        |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 96 Справочник Москва 2003 г            | 200        | 230        | 20,2        | 21,7        | 17,7        | 20,3        | 58,5        | 67,3         | 486         | 559         | 0,5           | 0,6        | 0,1         | 0,2         | 7,4        | 8,51        | 357        | 66,7        | 76,7        | 3,6        | 4,7        | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Жаркое по - домашнему с мясом            |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| № 395 Справочник Москва 2003 г           | 180        | 180        | 0           | 0           | 0           | 0           | 8,98        | 8,98         | 93,6        | 93,6        | 0,01          | 0          | 0           | 0           | 0,3        | 0,32        | 0,2        | 18,3        | 18,3        | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Компот из сухофруктов                    |            |            |             |             |             |             |             |              |             |             |               |            |             |             |            |             |            |             |             |            |            |            |                           |            |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Хлеб пшеничный                           | 40         | 50         | 2,9         | 3,7         | 0,32        | 0,4         | 19,6        | 24,6         | 94          | 118         | 0             | 0          | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| Хлеб ржаной                              | 20         | 40         | 1,3         | 2,64        | 0,24        | 0,48        | 7,92        | 15,8         | 39,8        | 79,6        | 0             | 0          | 0           | 0           | 0          | 0           | 0          | 0           | 0           | 0          | 0          | 0          | 0                         | 0          |            |             |             |             |             |            |            |            |            |            |            |
| <b>Итого обед</b>                        | <b>705</b> | <b>860</b> | <b>27,7</b> | <b>32,8</b> | <b>26,9</b> | <b>33,8</b> | <b>111</b>  | <b>139</b>   | <b>859</b>  | <b>1046</b> | <b>0,59</b>   | <b>0,7</b> | <b>0,14</b> | <b>0,26</b> | <b>107</b> | <b>179</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>498</b>  | <b>126</b> | <b>155</b> | <b>5</b>   | <b>6,7</b>                | <b>0,5</b> | <b>0,8</b> | <b>0,15</b> | <b>0,19</b> | <b>5,3</b>  | <b>8,3</b>  | <b>238</b> | <b>312</b> | <b>488</b> | <b>665</b> |            |            |
| <b>Итого день</b>                        |            |            | <b>45,4</b> | <b>52,8</b> | <b>54,3</b> | <b>64,4</b> | <b>192</b>  | <b>229,5</b> | <b>1444</b> | <b>1688</b> | <b>0,69</b>   | <b>0,8</b> | <b>0,14</b> | <b>0,26</b> | <b>107</b> | <b>179</b>  | <b>0</b>   | <b>35</b>   | <b>41,1</b> | <b>551</b> | <b>636</b> | <b>172</b> | <b>201</b>                | <b>6</b>   | <b>7,7</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,8</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,19</b> | <b>5,3</b> | <b>8,3</b> | <b>256</b> | <b>330</b> | <b>555</b> | <b>732</b> |
| <b>Суточная норма</b>                    |            |            | <b>46</b>   | <b>54</b>   | <b>47</b>   | <b>55</b>   | <b>201</b>  | <b>230</b>   | <b>1410</b> | <b>1632</b> | <b>0,72</b>   | <b>0,8</b> | <b>0,84</b> | <b>0,96</b> | <b>420</b> | <b>540</b>  | <b>6</b>   | <b>36</b>   | <b>42</b>   | <b>660</b> | <b>720</b> | <b>150</b> | <b>180</b>                | <b>7,2</b> | <b>11</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,03</b> | <b>1,8</b>  | <b>2,4</b> | <b>660</b> | <b>720</b> | <b>660</b> | <b>720</b> |            |



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Среда**

Неделя: **1**

| № рецептуры                             | Наименование блюда         | Выход |        | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Ккал |      | Витамины (мг) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |      |      |     |     |     |     |      |      |   |   |
|---|----------------------------|-------|--------|-------|------|------|------|----------|-------|------|------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|------|------|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|---|---|
|   |                            | 7-11  | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | 7-11          | 12   | B1   | B2   | A    | D    | C    | Ca   | Mg   | Fe   | I    | Se   | F                         | P    | K    |     |      |      |     |     |     |     |      |      |   |   |
|   |                            | 7-11  | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | 7-11          | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11                      | 12   | 7-11 | 12  |      |      |     |     |     |     |      |      |   |   |
| № 160 Справочник г.Москва 2003 г        | Наименование блюда         | 90/30 | 100/50 | 11,1  | 12,3 | 15,5 | 17,2 | 9,7      | 10,8  | 224  | 249  | 0,01          | 0,01 | 2,6  | 3,3  | 0,08 | 0,1  | 1,9  | 2,5  | 25,2 | 34,3 | 22,4 | 30,5 | 0,8                       | 1    | 0,3  | 0,3 | 0,02 | 0,7  | 0,7 | 184 | 316 | 316 |      |      |   |   |
| № 463/3 Сборник г. Москва 2006          | Завтрак                    | 150   | 180    | 2,42  | 2,9  | 4,1  | 4,92 | 29,6     | 36    | 102  | 123  | 0,2           | 0,24 | 0    | 0    | 0    | 0    | 11   | 13,6 | 51,8 | 62,1 | 17,8 | 21,3 | 0,7                       | 0,8  | 0    | 0   | 0    | 0,1  | 0,1 | 112 | 134 | 88  | 106  |      |   |   |
| Продукция промышленного производства    | Хлеб вязкая гречневая      | 35    | 45     | 2,6   | 3,3  | 0,28 | 0,36 | 17,2     | 22,1  | 82,2 | 106  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |   |   |
| Продукция промышленного производства    | Хлеб пшеничный             | 25    | 30     | 1,65  | 1,98 | 0,3  | 0,36 | 9,9      | 11,8  | 49,7 | 59,7 | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 |   |
| Сборник г. Москва Деда принт 2011 № 338 | Хлеб ржаной                | 1/130 | 1/130  | 0,3   | 0,3  | 0,1  | 0,1  | 12,7     | 12,7  | 58   | 58   | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 8,3  | 8,28 | 10,8 | 10,8 | 9    | 9    | 0,2                       | 0,2  | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 | 0 |
| № 943 Справочник Москва 2006 г          | Фрукт (яблоко)             | 200   | 200    | 0,2   | 0,2  | 0,03 | 0,03 | 9,3      | 9,3   | 37   | 37   | 0,01          | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,2  | 0,23 | 47,8 | 47,8 | 5,42 | 5,42 | 0,1                       | 0,1  | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 | 0 |
| № 181 Справочник г.Москва 2003 г        | Чай с лимоном и сахаром    | 660   | 735    | 18,3  | 21   | 20,3 | 23   | 88,4     | 102,7 | 553  | 632  | 0,05          | 0,1  | 0,21 | 0,25 | 2,6  | 3,3  | 0,08 | 0,1  | 22   | 24,6 | 136  | 155  | 54,6                      | 66,2 | 1,7  | 2,1 | 0,02 | 0,8  | 0,8 | 296 | 318 | 404 | 422  |      |   |   |
| № 46 Справочник г.Москва 2003 г         | Итого завтрак              | 200   | 250    | 4,4   | 5,5  | 3,8  | 4,7  | 15,8     | 23,7  | 238  | 267  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 17   | 21,4 | 24,1 | 30,1 | 17,6 | 22   | 0,6                       | 0,8  | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 | 0 |
| № 181 Справочник г.Москва 2003 г        | Обед                       | 80/50 | 100/50 | 10,5  | 11,4 | 12,1 | 14   | 1,9      | 2,2   | 184  | 218  | 0,2           | 0,3  | 0,6  | 0,6  | 0    | 0    | 1,2  | 1,23 | 211  | 211  | 19,6 | 19,6 | 3,2                       | 3,2  | 0,1  | 0,1 | 0,06 | 0,1  | 0,1 | 118 | 118 | 213 | 213  |      |   |   |
| № 443 Справочник Москва 2003 г          | Суп картофельный с горохом | 150   | 180    | 6,09  | 7,3  | 4,59 | 5,5  | 17,9     | 21,5  | 123  | 148  | 0,01          | 0    | 0,08 | 0,08 | 20   | 20   | 16   | 18,7 | 69,5 | 83,4 | 34,5 | 41,4 | 0,9                       | 1,1  | 0    | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0   | 0   | 2   | 2   | 35,7 | 35,7 |   |   |
| № 377 Справочник Москва 2003 г          | Печень по - строгоновски   | 200   | 200    | 0     | 0    | 0    | 0    | 23,9     | 23,9  | 93   | 93   | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0,2  | 0,2  | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 |   |
| Продукция промышленного производства    | Картофельное пюре          | 40    | 50     | 2,9   | 3,7  | 0,32 | 0,4  | 19,6     | 24,6  | 94   | 118  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 | 0 |
| Продукция промышленного производства    | Хлеб пшеничный             | 20    | 40     | 1,3   | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 7,92     | 15,8  | 39,8 | 79,6 | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0 | 0 |
| Итого обед                              | Итого обед                 | 740   | 870    | 25,2  | 30,5 | 21,1 | 25,1 | 87       | 111,7 | 771  | 923  | 0,21          | 1,1  | 0,12 | 0,13 | 30   | 50   | 0    | 22   | 29,2 | 280  | 306  | 64,4 | 79,2                      | 8,3  | 11   | 0,4 | 0,4  | 0,06 | 1,2 | 1,2 | 222 | 260 | 504  | 678  |   |   |
| Итого день                              | Итого день                 |       |        | 43,5  | 51,5 | 41,4 | 48,1 | 175      | 214,4 | 1325 | 1555 | 0,26          | 1,2  | 0,33 | 0,38 | 33   | 53,3 | 0,08 | 0,1  | 44   | 53,8 | 416  | 461  | 119                       | 145  | 10   | 13  | 0,7  | 0,8  | 2   | 518 | 578 | 908 | 1100 |      |   |   |
| Суточная норма                          | Суточная норма             |       |        | 46    | 54   | 47   | 55   | 201      | 230   | 1410 | 1632 | 0,72          | 0,8  | 0,84 | 0,96 | 420  | 540  | 6    | 36   | 42   | 660  | 720  | 150  | 180                       | 7,2  | 11   | 0,1 | 0,1  | 0,03 | 1,8 | 2,4 | 660 | 720 | 660  | 720  |   |   |







**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Пятница**  
 Неделя: **1**

| № рецептуры                             | Витамины (мг) |    |       |    |      |    |          |    |      |    |      |    | Минеральные вещества (мг) |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
|---|---------------|----|-------|----|------|----|----------|----|------|----|------|----|---------------------------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|--|------|--|------|--|-----|--|------|--|------|--|-----|--|-----|--|
|   | Выход         |    | Белки |    | Жиры |    | Углеводы |    | Ккал |    | B1   |    | B2                        |    | A    |    | D    |    | C    |    | Ca   |    | Mg   |    | Fe   |    | I    |    | Se   |    | F    |    | P    |    | K    |  |      |  |      |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
|   | 7-11          | 12 | 7-11  | 12 | 7-11 | 12 | 7-11     | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11                      | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Наименование блюда                      | 160           |    | 8,8   |    | 11   |    | 14       |    | 226  |    | 0,09 |    | 0,64                      |    | 0,2  |    | 2,9  |    | 0,5  |    | 100  |    | 13,4 |    | 2    |    | 0,1  |    | 0,8  |    | 1    |    | 292  |    | 365  |  | 246  |  | 308  |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| <b>Завтрак</b>                          |               |    |       |    |      |    |          |    |      |    |      |    |                           |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 438 Справочник г.Москва 2003 г        | 200           |    | 8,8   |    | 11   |    | 14       |    | 226  |    | 0,09 |    | 0,64                      |    | 0,2  |    | 2,9  |    | 0,5  |    | 100  |    | 13,4 |    | 2    |    | 0,1  |    | 0,8  |    | 1    |    | 292  |    | 365  |  | 246  |  | 308  |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Омлет натуральный                       | 160           |    | 8,8   |    | 11   |    | 14       |    | 226  |    | 0,09 |    | 0,64                      |    | 0,2  |    | 2,9  |    | 0,5  |    | 100  |    | 13,4 |    | 2    |    | 0,1  |    | 0,8  |    | 1    |    | 292  |    | 365  |  | 246  |  | 308  |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 41 Сборник Москва 2006 г              | 10            |    | 0,1   |    | 0,1  |    | 7,2      |    | 66   |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Масло сливочное порционно               | 10            |    | 0,1   |    | 0,1  |    | 7,2      |    | 66   |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 959 Сборник Москва 2006 г             | 200           |    | 3,7   |    | 3,7  |    | 6,5      |    | 125  |    | 0,05 |    | 0,18                      |    | 0,18 |    | 1,1  |    | 0,5  |    | 163  |    | 21,7 |    | 0,2  |    | 0    |    | 0,02 |    | 0    |    | 0    |    | 105  |  | 19,7 |  | 19,7 |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Какао с молоком                         | 200           |    | 3,7   |    | 3,7  |    | 6,5      |    | 125  |    | 0,05 |    | 0,18                      |    | 0,18 |    | 1,1  |    | 0,5  |    | 163  |    | 21,7 |    | 0,2  |    | 0    |    | 0,02 |    | 0    |    | 0    |    | 105  |  | 19,7 |  | 19,7 |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338 | 1/130         |    | 0,3   |    | 0,3  |    | 0,1      |    | 58   |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Фрукт (яблоко)                          | 1/130         |    | 0,3   |    | 0,3  |    | 0,1      |    | 58   |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Продукция промышленного производства    | 45            |    | 3,3   |    | 3,7  |    | 0,4      |    | 106  |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Хлеб пшеничный                          | 45            |    | 3,3   |    | 3,7  |    | 0,4      |    | 106  |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| <b>Итого завтрак</b>                    | 545           |    | 16,2  |    | 18,8 |    | 25,3     |    | 581  |    | 0,14 |    | 0,82                      |    | 0,98 |    | 4    |    | 9,3  |    | 254  |    | 44,1 |    | 2,4  |    | 0,1  |    | 0,04 |    | 0,8  |    | 1,1  |    | 397  |  | 470  |  | 266  |  | 328 |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| <b>Обед</b>                             |               |    |       |    |      |    |          |    |      |    |      |    |                           |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |    |      |  |      |  |      |  |     |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 21 Справочник г. Москва 2003 г        | 60            |    | 0,87  |    | 1,45 |    | 8,04     |    | 118  |    | 0,04 |    | 0,06                      |    | 0,06 |    | 179  |    | 0    |    | 21,7 |    | 37,8 |    | 0,5  |    | 0,4  |    | 0,7  |    | 0,09 |    | 4,1  |    | 6,9  |  | 38   |  | 63,1 |  | 131 |  | 219  |  |      |  |     |  |     |  |
| Салат "Здоровье"                        | 60            |    | 0,87  |    | 1,45 |    | 8,04     |    | 118  |    | 0,04 |    | 0,06                      |    | 0,06 |    | 179  |    | 0    |    | 21,7 |    | 37,8 |    | 0,5  |    | 0,4  |    | 0,7  |    | 0,09 |    | 4,1  |    | 6,9  |  | 38   |  | 63,1 |  | 131 |  | 219  |  |      |  |     |  |     |  |
| № 115 Справочник г. Москва 2003 г       | 200           |    | 1,62  |    | 2,02 |    | 4,3      |    | 83,2 |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 17   |    | 30,1 |    | 17,6 |    | 22   |    | 0,6  |    | 0,8  |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Суп из овощей                           | 200           |    | 1,62  |    | 2,02 |    | 4,3      |    | 83,2 |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 17   |    | 30,1 |    | 17,6 |    | 22   |    | 0,6  |    | 0,8  |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 155 Справочник г. Москва 2003 г       | 100           |    | 14,5  |    | 14,5 |    | 15,7     |    | 212  |    | 0,4  |    | 0,37                      |    | 0,09 |    | 0    |    | 1,2  |    | 211  |    | 19,6 |    | 3,2  |    | 0,1  |    | 0,1  |    | 0,06 |    | 0,1  |    | 118  |  | 118  |  | 213  |  | 213 |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Гуляш из говядины                       | 100           |    | 14,5  |    | 14,5 |    | 15,7     |    | 212  |    | 0,4  |    | 0,37                      |    | 0,09 |    | 0    |    | 1,2  |    | 211  |    | 19,6 |    | 3,2  |    | 0,1  |    | 0,1  |    | 0,06 |    | 0,1  |    | 118  |  | 118  |  | 213  |  | 213 |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| № 448 Справочник г.Москва 2003 г        | 150           |    | 3,54  |    | 4,3  |    | 0,8      |    | 152  |    | 0,7  |    | 0,01                      |    | 0,01 |    | 0    |    | 0    |    | 21,8 |    | 16,4 |    | 19,6 |    | 0,5  |    | 0,6  |    | 0,3  |    | 0    |    | 1,1  |  | 1,1  |  | 69   |  | 83  |  | 42,9 |  | 51,4 |  |     |  |     |  |
| Рис отварной                            | 150           |    | 3,54  |    | 4,3  |    | 0,8      |    | 152  |    | 0,7  |    | 0,01                      |    | 0,01 |    | 0    |    | 0    |    | 21,8 |    | 16,4 |    | 19,6 |    | 0,5  |    | 0,6  |    | 0,3  |    | 0    |    | 1,1  |  | 1,1  |  | 69   |  | 83  |  | 42,9 |  | 51,4 |  |     |  |     |  |
| № 943 Справочник Москва 2006 г          | 200           |    | 0,2   |    | 0,2  |    | 0,03     |    | 37   |    | 0,01 |    | 0,01                      |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Чай с лимоном и сахаром                 | 200           |    | 0,2   |    | 0,2  |    | 0,03     |    | 37   |    | 0,01 |    | 0,01                      |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Продукция промышленного производства    | 50            |    | 3,7   |    | 4,4  |    | 0,4      |    | 118  |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Хлеб пшеничный                          | 50            |    | 3,7   |    | 4,4  |    | 0,4      |    | 118  |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Продукция промышленного производства    | 40            |    | 2,64  |    | 3,96 |    | 0,48     |    | 79,6 |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Хлеб ржаной                             | 40            |    | 2,64  |    | 3,96 |    | 0,48     |    | 79,6 |    | 0    |    | 0                         |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |    | 0    |  | 0    |  | 0    |  | 0   |  |      |  |      |  |     |  |     |  |
| Итого обед                              | 800           |    | 27,1  |    | 30,8 |    | 29,8     |    | 799  |    | 1,15 |    | 1,14                      |    | 0,16 |    | 107  |    | 20   |    | 25,7 |    | 76,3 |    | 99   |    | 4,8  |    | 5,4  |    | 0,8  |    | 1,1  |    | 0,16 |  | 5,3  |  | 8,1  |  | 225 |  | 264  |  | 387  |  | 483 |  |     |  |
| Итого день                              |               |    | 43,3  |    | 49,6 |    | 55       |    | 1380 |    | 1,29 |    | 1,31                      |    | 1,14 |    | 158  |    | 4    |    | 35,1 |    | 577  |    | 120  |    | 146  |    | 7,2  |    | 8,3  |    | 0,9  |    | 1,2  |  | 0,15 |  | 0,2  |  | 6,1 |  | 9,1  |  | 622  |  | 734 |  | 811 |  |
| Суточная норма                          |               |    | 46    |    | 54   |    | 47       |    | 1410 |    | 0,72 |    | 0,84                      |    | 0,96 |    | 420  |    | 6    |    | 660  |    | 150  |    | 180  |    | 7,2  |    | 11   |    | 0,1  |    | 0,1  |    | 0,03 |  | 1,8  |  | 2,4  |  | 660 |  | 720  |  | 720  |  |     |  |     |  |



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Понедельник**

Неделя: **2**

| № рецептуры                          | Наименование блюда  | Выход  |        | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Ккал |        | Витамины (мг) |      |      |      |      |     |      |    |      |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |     |     |      |      |     |     |     |     |      |      |     |   |
|--------------------------------------|---|--------|--------|-------|------|------|------|----------|-------|------|--------|---------------|------|------|------|------|-----|------|----|------|------|------|------|---------------------------|------|------|-----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|---|
|                                      |   | 7-11   | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12     | 7-11          | 12   | B1   | B2   | A    | D   | C    | Ca | Mg   | Fe   | I    | Se   | F                         | P    | K    |     |     |      |      |     |     |     |     |      |      |     |   |
|                                      |   | 7-11   | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12     | 7-11          | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12  | 7-11 | 12 | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11                      | 12   | 7-11 | 12  |     |      |      |     |     |     |     |      |      |     |   |
| № 374 Сборник г. Уфа 2014            | <b>Завтрак</b><br>Рыба, тушеная с овощами                     | 75/50  | 100/75 | 13,1  | 16,1 | 9,7  | 11,9 | 23,8     | 33,3  | 317  | 382    | 0,06          | 0,2  | 0,08 | 0,09 | 302  | 402 | 0    | 0  | 4,7  | 6,28 | 102  | 116  | 28,5                      | 38   | 0,7  | 0,9 | 0,1 | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 1,5 | 0   | 0   | 194  | 242  |     |   |
| № 443 Справочник Москва 2003 г       | Картофельное пюре   | 150    | 180    | 6,09  | 7,3  | 4,59 | 5,5  | 17,9     | 21,5  | 123  | 148    | 0,01          | 0,02 | 0,08 | 0,08 | 20   | 20  | 0    | 0  | 16   | 18,7 | 69,5 | 83,4 | 34,5                      | 41,4 | 0,9  | 1,1 | 0   | 0,1  | 0,01 | 0   | 0   | 2   | 2   | 35,7 | 35,7 |     |   |
| № 33 Сборник рецептур Москва 2006 г  | Сыр порционный  | 15     | 20     | 2,6   | 3,5  | 1,06 | 1,42 | 0        | 0     | 57   | 76     | 0,04          | 0,05 | 0,02 | 0,03 | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0    | 6,4  | 8,1  | 7,6                       | 9,9  | 0,5  | 0,6 | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0 |
| Продукция промышленного производства | Повидло фруктовое   | 10     | 10     | 0,06  | 0,06 | 0    | 0    | 9,7      | 9,7   | 37   | 37     | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0 |
| № 943 Справочник Москва 2003 г       | Чай с сахаром   | 200    | 200    | 0,1   | 0,1  | 0,03 | 0,03 | 9,1      | 9,1   | 25   | 25     | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0,26 | 0,26 | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный  | 47     | 50     | 3,7   | 3,7  | 0,4  | 0,4  | 24,6     | 24,6  | 118  | 117,5  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0 |
| № 150 Справочник г. Москва 2003      | <b>Обед</b><br>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 250/10 | 1,6   | 2    | 4,9  | 5,2  | 10,8     | 13,5  | 118  | 135    | 0,05          | 0,06 | 0,03 | 0,04 | 0    | 0   | 0    | 0  | 9,6  | 12   | 25,5 | 31,8 | 12,7                      | 15,8 | 0,4  | 0,8 | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 11  | 14   | 115  | 143 |   |
| Справочник г. Москва 2003 г № 444    | Куры тушеные в соусе  | 80/30  | 100/30 | 9,7   | 11,3 | 18,6 | 21,2 | 25       | 30,2  | 132  | 152    | 0             | 0    | 0,7  | 0,9  | 0    | 0   | 0    | 0  | 8    | 10   | 7,9  | 9,8  | 3,8                       | 4,7  | 1,3  | 1,6 | 0,1 | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 215 | 268  | 211  | 263 |   |
| № 297 Сборник г. Уфа 2014            | Каша рассыпчатая перловая                                     | 150    | 180    | 4,5   | 5,5  | 3,6  | 4,3  | 31,6     | 38    | 180  | 216    | 0,26          | 0,31 | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 95,4 | 114  | 64,5 | 77,4                      | 3,7  | 4,4  | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 178 | 213  | 112  | 134 |   |
| Справочник г. Москва 2004 г № 631    | Компот из свежих фруктов                                      | 180    | 180    | 0,18  | 0,18 | 0,09 | 0,09 | 15,5     | 15,48 | 61   | 61     | 0,01          | 0,01 | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 1,44 | 5,42 | 5,42 | 2,81 | 2,81                      | 0,7  | 0,7  | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   |   |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный  | 50     | 60     | 3,7   | 4,4  | 0,4  | 0,48 | 24,6     | 29,5  | 118  | 141    | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   |   |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной   | 40     | 60     | 2,64  | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 15,8     | 23,76 | 79,6 | 119,4  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 0   |   |
|                                      | <b>Итого обед</b>   | 740    | 870    | 22,3  | 27,3 | 28,1 | 32   | 123      | 150,4 | 688  | 824,4  | 0,32          | 0,38 | 0,73 | 0,94 | 0    | 0   | 0    | 18 | 23,4 | 134  | 161  | 83,8 | 101                       | 6,1  | 7,5  | 0,1 | 0   | 0    | 0    | 0   | 0   | 404 | 495 | 438  | 540  |     |   |
|                                      | <b>Итого день</b>   |        |        | 48    | 58,1 | 43,9 | 51,2 | 208      | 248,6 | 1365 | 1609,9 | 0,42          | 0,65 | 0,91 | 1,14 | 322  | 422 | 0    | 38 | 48,4 | 313  | 370  | 154  | 190                       | 8,2  | 10   | 0,2 | 0,3 | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 1,5 | 406 | 497 | 668  | 818  |     |   |
|                                      | <b>Суточная норма</b>   |        |        | 46    | 54   | 47   | 55   | 201      | 230   | 1410 | 1632   | 0,72          | 0,84 | 0,84 | 0,96 | 420  | 540 | 6    | 36 | 42   | 660  | 720  | 150  | 180                       | 7,2  | 11   | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 1,8 | 2,4 | 660 | 720 | 660  | 720  |     |   |



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Вторник**  
Неделя: **2**

| № рецептуры                          | Выход |       | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Ккал |      | Витамины (мг) |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
|--------------------------------------|-------|-------|-------|------|------|------|----------|-------|------|------|---------------|-----|------|------|-----|------|---|----|-----|------|------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------|------|------|------|------|----|
|                                      | 7-11  | 12    | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | A             | D   | C    | Ca   | Mg  | Fe   | I | Se | F   | P    | K    | 12-7-11 | 12-7-11                   | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 | 12-7-11 |      |      |      |      |      |    |
|                                      |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12 |
| Наименование блюда                   |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| <b>Завтрак</b>                       |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 217 Сборник г.Пермь 2008 г         | 90    | 100   | 11,5  | 12,7 | 9,8  | 10,9 | 4,7      | 5,2   | 149  | 165  | 0,03          | 0   | 0,17 | 0,17 | 1,3 | 1,3  | 0 | 0  | 1,5 | 1,5  | 125  | 125     | 37                        | 37      | 0,8     | 0,8     | 0,5     | 0,5     | 0,9     | 0,9     | 1,2     | 1,2     | 62   | 62,4 | 93,8 | 93,8 |      |    |
| Фрикадельки из кур                   |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 413 Сборник Москва 2003 г          | 150   | 180   | 5,5   | 6,6  | 2,2  | 2,6  | 33,3     | 39,9  | 196  | 235  | 0,06          | 0,1 | 0,01 | 0,01 | 0   | 0    | 0 | 0  | 0,1 | 0,11 | 99,8 | 162     | 15,2                      | 24,7    | 0,68    | 1,1     | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  |
| Макаронные изделия отварные          |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 41 Сборник Москва 2006 г           | 10    | 10    | 0,1   | 0,1  | 7,2  | 7,2  | 0,14     | 0,14  | 66   | 66   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0    | 0    | 0       | 0                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Масло сливочное порционно            |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| Продукция промышленного производства | 40    | 40    | 2,9   | 2,9  | 0,32 | 0,32 | 19,6     | 19,6  | 94   | 94   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0    | 0    | 0       | 0                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Хлеб пшеничный                       |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 943 Справочник Москва 2006 г       | 200   | 200   | 0,2   | 0,2  | 0,03 | 0,03 | 9,3      | 9,3   | 37   | 37   | 0,01          | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0    | 55   | 54      | 54                        | 54      | 2,7     | 2,7     | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  |
| Чай с лимоном и сахаром              |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| Сборник г. Москва                    |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| Дели принт 2011 № 38                 | 1/130 | 1/130 | 0,3   | 0,3  | 0,1  | 0,1  | 12,7     | 12,7  | 58   | 58   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 8,3 | 8,28 | 10,8 | 10,8    | 9                         | 9       | 0,18    | 0,2     | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Фрукт (яблоко)                       |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| <b>Итого завтрак</b>                 | 620   | 660   | 20,5  | 22,8 | 19,7 | 21,2 | 79,7     | 86,84 | 600  | 655  | 0,08          | 0,1 | 0,19 | 0,2  | 1,3 | 1,3  | 0 | 0  | 9,2 | 9,16 | 231  | 275     | 96,6                      | 117     | 2,58    | 3,2     | 0       | 0       | 0,02    | 0,1     | 0,1     | 148     | 148  | 154  | 154  |      |      |    |
| <b>Обед</b>                          |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 37 Справочник Москва 2003 г        | 60    | 100   | 2,1   | 3,5  | 7    | 10,6 | 3,8      | 6,3   | 87   | 132  | 0,08          | 0,1 | 0,06 | 0,06 | 29  | 29   | 0 | 0  | 3,5 | 3,45 | 31   | 51,6    | 8,78                      | 14,6    | 0,37    | 0,6     | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 49   | 82   | 89   | 148  |    |
| № 149 Справочник Москва 2003 г       | 200   | 250   | 5,43  | 6,4  | 4,8  | 6,01 | 30,8     | 38,5  | 149  | 156  | 0,12          | 0,2 | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 5   | 6,25 | 126  | 157     | 24,8                      | 31      | 1,56    | 2       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0  |
| Суп любительский                     |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 451 Сборник Москва 2004 г          | 80    | 100   | 12    | 14,7 | 12,8 | 15   | 13,2     | 16,6  | 230  | 288  | 0,05          | 0,1 | 0,1  | 0,13 | 0   | 0    | 0 | 0  | 0,1 | 0,08 | 29,2 | 36,4    | 22,1                      | 27,6    | 1,03    | 1,3     | 0,1     | 0,1     | 0       | 0       | 1,4     | 1,8     | 175  | 219  | 26   | 32   |      |    |
| Шницель из говядины                  |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 439 Справочник Москва 2003 г       | 150   | 180   | 2,37  | 2,8  | 3    | 3,6  | 14,1     | 16,9  | 77   | 92   | 0,04          | 0,1 | 0,05 | 0,06 | 0   | 0,02 | 0 | 0  | 53  | 63   | 62,1 | 74,4    | 21,3                      | 25      | 0,84    | 1       | 0       | 0,03    | 0,07    | 0,07    | 0       | 0       | 50   | 49,5 | 335  | 419  |      |    |
| Капуста тушеная                      |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| № 377 Справочник Москва 2003 г       | 200   | 200   | 0     | 0    | 0    | 0    | 23,9     | 23,9  | 93   | 93   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0,2  | 0,2  | 0       | 0                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Кисель из концентрата                |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| Продукция промышленного производства | 50    | 60    | 3,7   | 4,4  | 0,4  | 0,48 | 24,6     | 29,5  | 118  | 141  | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0    | 0    | 0       | 0                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Хлеб пшеничный                       |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| Продукция промышленного производства | 40    | 60    | 2,64  | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 15,8     | 23,76 | 79,6 | 119  | 0             | 0   | 0    | 0    | 0   | 0    | 0 | 0  | 0   | 0    | 0    | 0       | 0                         | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |    |
| Хлеб ржаной                          |       |       |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |     |      |   |    |     |      |      |         |                           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |      |      |      |      |      |    |
| <b>Итого обед</b>                    | 780   | 950   | 28,2  | 35,8 | 28,5 | 36,4 | 126      | 155,5 | 833  | 1021 | 0,29          | 0,3 | 0,21 | 0,25 | 29  | 29   | 0 | 0  | 61  | 72,8 | 248  | 320     | 77                        | 98,2    | 3,8     | 4,9     | 0,2     | 0,1     | 0,07    | 0,07    | 1,4     | 1,8     | 274  | 351  | 450  | 599  |      |    |
| <b>Итого день</b>                    |       |       | 48,7  | 58,6 | 48,1 | 57,6 | 206      | 242,3 | 1433 | 1676 | 0,37          | 0,7 | 0,4  | 0,45 | 31  | 30,3 | 0 | 0  | 71  | 81,9 | 480  | 595     | 174                       | 216     | 6,38    | 8       | 0,2     | 0,1     | 0,09    | 0,09    | 1,5     | 1,9     | 422  | 499  | 604  | 753  |      |    |
| <b>Суточная норма</b>                |       |       | 46    | 54   | 47   | 55   | 201      | 230   | 1410 | 1632 | 0,72          | 0,8 | 0,84 | 0,96 | 420 | 540  | 6 | 6  | 36  | 42   | 660  | 720     | 150                       | 180     | 7,2     | 11      | 0,1     | 0,1     | 0,01    | 0,03    | 1,8     | 2,4     | 660  | 720  | 660  | 720  |      |    |



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Среда**

Неделя: **2**

| № рецептуры                          | Выход |      | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Ккал |      | Витамины (мг) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
|--------------------------------------|-------|------|-------|------|------|------|----------|-------|------|------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                      | 7-11  | 12   | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | B1            | B2   | A    | D    | C    | Ca   | Mg   | Fe   | I    | Se   | F    | P                         | K    |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
|                                      | 7-11  | 12   | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | 7-11          | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12                        | 7-11 | 12  |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Наименование блюда                   |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| <b>Завтрак</b>                       |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| № 285 Справочник г.Москва 2003 г     | 230   | 230  | 6,65  | 6,65 | 11,8 | 11,8 | 31,8     | 31,8  | 198  | 198  | 0,1           | 0,11 | 0,03 | 0    | 30   | 30,2 | 53,7 | 27,8 | 1,1  | 1,1  | 0    | 0,02                      | 0,1  | 0,1 | 148 | 148 | 154  | 154  |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Голубцы с мясом и рисом              |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| № 113 Справочник г.Москва 2003 г     | 1/60  | 1/60 | 5,08  | 5,08 | 4,6  | 4,6  | 0,4      | 0,4   | 94   | 94   | 0             | 0,03 | 0    | 0    | 0    | 0    | 6,4  | 8,1  | 7,6  | 9,9  | 0,5  | 0,6                       | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Яйцо вареное                         |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| № 943 Справочник Москва 2003 г       | 200   | 200  | 1,4   | 1,4  | 1,4  | 1,4  | 11,2     | 11,2  | 61   | 61   | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Чай с молоком и сахаром              |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Продукция промышленного производства | 20    | 30   | 2,6   | 3,3  | 0,28 | 0,36 | 17,2     | 22,1  | 82,2 | 106  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Хлеб пшеничный                       |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Продукция промышленного производства | 20    | 30   | 1,65  | 1,98 | 0,3  | 0,36 | 9,9      | 11,8  | 49,7 | 59,7 | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Хлеб ржаной                          |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Итого завтрак                        | 530   | 550  | 17,4  | 18,4 | 18,4 | 18,5 | 70,5     | 77,3  | 485  | 518  | 0,1           | 0,11 | 0,03 | 0    | 30   | 30,2 | 60,1 | 35,4 | 37,7 | 1,6  | 1,7  | 0                         | 0,02 | 0,1 | 0,1 | 148 | 148  | 154  |      |      |     |     |     |     |     |     |
| <b>Обед</b>                          |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| № 138 Справочник Москва 2004         | 200   | 250  | 5,12  | 6,4  | 5,92 | 7,4  | 15,5     | 19,3  | 90   | 113  | 0,07          | 0,1  | 0,03 | 0    | 0    | 5,6  | 7    | 12,6 | 15,8 | 19,2 | 24   | 0,7                       | 0,9  | 0   | 0   | 0,7 | 0,9  | 41   | 51   | 269  | 336 |     |     |     |     |     |
| Суп картофельный с крупой пшеничной  |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Сборник Уфа 2014 г № 178             | 80    | 100  | 8,4   | 10,5 | 15,2 | 19   | 23,7     | 29,65 | 276  | 344  | 0,3           | 0,4  | 0    | 0    | 7,7  | 9,67 | 30,2 | 43,7 | 6,8  | 8,5  | 1,8  | 2,3                       | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    | 251  |      |     |     |     |     |     |     |
| Оладьи из печени                     |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Справочник г. Москва 2004 г № 330    | 150   | 180  | 6,27  | 7,5  | 5    | 6    | 33       | 40    | 240  | 288  | 0,26          | 0,3  | 0    | 0    | 0    | 95,4 | 114  | 64,5 | 77,4 | 3,7  | 4,4  | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 178  | 213  | 112  | 134  |     |     |     |     |     |     |
| Бобовые отварные (горох)             |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| № 395 Справочник Москва 2003 г       | 200   | 200  | 0,9   | 0,9  | 0,05 | 0,05 | 24       | 24    | 99   | 99   | 0,01          | 0    | 0    | 0    | 0,3  | 0,32 | 0,2  | 0,2  | 18,3 | 18,3 | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Компот из сухофруктов                |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Продукция промышленного производства | 40    | 50   | 2,9   | 3,7  | 0,32 | 0,4  | 19,6     | 24,6  | 94   | 118  | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Хлеб пшеничный                       |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Продукция промышленного производства | 20    | 40   | 1,3   | 2,64 | 0,24 | 0,48 | 7,92     | 15,8  | 39,8 | 79,6 | 0             | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0   | 0   | 0   | 0    | 0    |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Хлеб ржаной                          |       |      |       |      |      |      |          |       |      |      |               |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                           |      |     |     |     |      |      |      |      |     |     |     |     |     |     |
| Итого обед                           | 720   | 850  | 24,9  | 31,6 | 26,7 | 33,3 | 124      | 153,4 | 838  | 1041 | 0,64          | 1,1  | 0,12 | 0,13 | 30   | 50   | 22   | 29,2 | 280  | 306  | 64,4 | 79,2                      | 8,3  | 11  | 0,4 | 0,4 | 0,06 | 0,06 | 1,2  | 1,2  | 222 | 260 | 504 | 678 |     |     |
| Итого день                           |       |      | 42,3  | 50,1 | 45,1 | 51,8 | 194      | 230,7 | 1323 | 1559 | 1,24          | 1,2  | 1,51 | 1,72 | 101  | 114  | 4,06 | 4,9  | 35   | 45,2 | 450  | 505                       | 133  | 157 | 14  | 17  | 0,1  | 0,1  | 0,14 | 0,14 | 0,9 | 1,1 | 584 | 683 | 549 | 672 |
| Суточная норма                       |       |      | 46    | 54   | 47   | 55   | 201      | 230   | 1410 | 1632 | 0,72          | 0,8  | 0,84 | 0,96 | 420  | 540  | 6    | 36   | 42   | 660  | 720  | 150                       | 180  | 7,2 | 11  | 0,1 | 0,1  | 0,01 | 0,03 | 1,8  | 2,4 | 660 | 720 | 660 | 720 |     |







**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Пятница  
Неделя: 2

| № рецептуры   | Выход  |        | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Ккал |      | Витамины (мг) |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
|---|--------|--------|-------|------|------|------|----------|-------|------|------|---------------|-----|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|------|-----|-----|---|---|--|
|   | 7-11   | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | B1            | B2  | A    | D    | C    | Ca   | Mg   | Fe  | I    | Se   | F    | P    | K                         | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   |     |     |      |     |     |   |   |  |
|   | 7-11   | 12     | 7-11  | 12   | 7-11 | 12   | 7-11     | 12    | 7-11 | 12   | 7-11          | 12  | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12  | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11                      | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12   | 7-11 | 12  |     |      |     |     |   |   |  |
| Наименование блюда  | 100/5  | 150/5  | 4,05  | 6,07 | 6,7  | 10,1 | 20,5     | 30,75 | 167  | 251  | 0,07          | 0,1 | 0,04 | 0,17 | 1,3  | 1,3  | 0    | 0   | 0,7  | 0,65 | 166  | 208  | 74,5                      | 93   | 1,8  | 2,3  | 0    | 0    | 0,02 | 0,02 | 0,1  | 0,1 | 148 | 148  | 154 | 154 |   |   |  |
| <b>Завтрак</b>  |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 302 Справочник г. Москва 2004 г                           |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| Сборник рецептов блюд для организации питания 1-4 кл. 54-1т | 75/20  | 75/20  | 14,8  | 14,8 | 5,3  | 10,8 | 10,8     | 10,8  | 151  | 151  | 0,03          | 0   | 0,15 | 0,15 | 26   | 25,5 | 0,08 | 0,1 | 0,14 | 112  | 112  | 16   | 16                        | 0,4  | 0,4  | 15   | 15   | 19,5 | 19,5 | 0    | 0    | 145 | 145 | 79   | 79  |     |   |   |  |
| Запеканка из творога с соусом сладким                       |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338                     | 1/130  | 1/130  | 0,3   | 0,3  | 0,1  | 0,1  | 12,7     | 12,7  | 58   | 58   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 8,3  | 8,28 | 10,8 | 10,8 | 9                         | 9    | 0,2  | 0,2  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 |   |  |
| Фрукт (яблоко)  |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 943 Справочник Москва 2003 г                              | 200    | 200    | 0,1   | 0,1  | 0,03 | 0,03 | 9,1      | 9,1   | 25   | 25   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0,2  | 0,23 | 47,8 | 47,8 | 5,42                      | 5,42 | 0,1  | 0,1  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Чай с сахаром   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| Продукция промышленного производства                        | 25     | 40     | 2,3   | 3,3  | 0,25 | 0,36 | 15,2     | 22,1  | 70,5 | 106  | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Продукция промышленного производства                        | 20     | 30     | 1,7   | 2    | 0,3  | 0,36 | 9,9      | 11,8  | 49,7 | 59,7 | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Хлеб ржаной   | 575    | 650    | 23,3  | 26,6 | 12,7 | 16,2 | 78,2     | 97,25 | 521  | 650  | 0,1           | 0,1 | 0,19 | 0,32 | 27   | 26,8 | 0,08 | 0,1 | 9,3  | 9,3  | 337  | 379  | 105                       | 123  | 2,5  | 3    | 15   | 15   | 19,5 | 19,5 | 0,1  | 0,1 | 293 | 293  | 233 | 233 |   |   |  |
| <b>Итого завтрак</b>  |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| <b>Обед</b>   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 75 Справочник г. Москва 2003 г                            | 60     | 100    | 1,64  | 2,7  | 4,4  | 7,3  | 5,6      | 9,3   | 59   | 98   | 0,04          | 0,1 | 0,04 | 0,06 | 107  | 179  | 0    | 0   | 1,9  | 3,1  | 21,7 | 36,2 | 22,7                      | 37,8 | 0,5  | 0,8  | 0,4  | 0,7  | 0,05 | 0,09 | 4,1  | 6,9 | 38  | 63,1 | 131 | 219 |   |   |  |
| Икра свекольная   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 201 Справочник г. Москва 2003 г                           | 200/10 | 250/10 | 1,7   | 2,2  | 9,8  | 11,2 | 9,9      | 12,4  | 108  | 135  | 0,04          | 0,1 | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 17   | 21,4 | 30,1 | 30,1 | 17,6                      | 22   | 0,6  | 0,8  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Суп крестьянский со сметаной                                |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 645 Справочник г. Москва 2003 г                           | 200    | 200    | 13,6  | 13,6 | 18,3 | 18,3 | 41,8     | 41,8  | 392  | 392  | 0,05          | 0,1 | 0,1  | 0,13 | 0    | 0    | 0    | 0   | 0,4  | 0,52 | 12,2 | 16,3 | 32,9                      | 43,9 | 2,2  | 2,9  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Плов из птицы   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| № 399 Сборник Москва 2010 г                                 | 200    | 200    | 1     | 1    | 0    | 0    | 21,2     | 21,2  | 94   | 94   | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Сок   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| Продукция промышленного производства                        | 35     | 45     | 2,6   | 3,3  | 0,28 | 0,36 | 17,2     | 22,1  | 82,2 | 106  | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Хлеб пшеничный  |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| Продукция промышленного производства                        | 25     | 30     | 1,7   | 2    | 0,3  | 0,36 | 9,9      | 11,8  | 49,7 | 59,7 | 0             | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0                         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0   | 0    | 0   | 0   | 0 | 0 |  |
| Хлеб ржаной   |        |        |       |      |      |      |          |       |      |      |               |     |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |                           |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |      |     |     |   |   |  |
| <b>Итого обед</b>   | 730    | 835    | 22,2  | 24,8 | 33,1 | 37,5 | 106      | 118,6 | 785  | 884  | 0,13          | 0,2 | 0,14 | 0,19 | 107  | 179  | 0    | 0   | 19   | 25   | 58   | 82,6 | 73,2                      | 104  | 8,3  | 11   | 0,4  | 0,4  | 0,06 | 0,06 | 1,2  | 1,2 | 222 | 260  | 504 | 678 |   |   |  |
| <b>Итого день</b>   |        |        | 45,5  | 51,4 | 45,8 | 53,7 | 184      | 215,9 | 1306 | 1534 | 1,24          | 1,2 | 1,51 | 1,72 | 101  | 114  | 4,06 | 4,9 | 35   | 45,2 | 450  | 505  | 133                       | 157  | 14   | 17   | 0,1  | 0,1  | 0,14 | 0,14 | 0,9  | 1,1 | 584 | 683  | 672 |     |   |   |  |
| <b>Суточная норма</b>                                       |        |        | 46    | 54   | 47   | 55   | 201      | 230   | 1410 | 1632 | 0,72          | 0,8 | 0,84 | 0,96 | 420  | 540  | 6    | 6   | 36   | 42   | 660  | 720  | 150                       | 180  | 7,2  | 11   | 0,1  | 0,1  | 0,03 | 0,03 | 1,8  | 2,4 | 660 | 720  | 660 | 720 |   |   |  |