

Утверждаю

Директор МОАУ «СОЦ №4»



*Н.В. Хохлова*

Н.В. Хохлова

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**(завтраки и обеды ОВЗ)**

**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 с ОВЗ в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Среда**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
	7-11	12					B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K													
	90/30	90/30					7-11	12	12	7-11	12	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12												
Наименование блюда	90/30	90/30	11,1	15,5	9,7	224	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	0,02	0,7	0,7	184	316	316			
<b>Завтрак</b>																																
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	90/30	90/30	11,1	15,5	9,7	224	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	0,02	0,7	0,7	184	316	316			
Фрикадельки тушеные в соусе																																
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	150	150	2,42	4,1	29,6	102	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	0,1	0,1	112	134	106			
Каша вязкая гречневая																																
Продукция промышленного производства	40	40	2,8	0,4	15,7	77,8	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																																
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	1/130	1/130	0,3	0,1	12,7	58	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	10,8	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Фрукт (яблоко)																																
Чай с лимоном и сахаром	200	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0	0																				
№ 943 Справочник Москва 2003 г	640	640	18	21,5	78,9	523	0,04	0,1	2,6	3,3	0,08	0,1	21	24,4	87,8	107	49,2	60,8	1,6	2,1	0,3	0,3	0,02	0,02	0,8	0,8	296	318	404	422		
<b>Итого завтрак</b>																																
<b>Обед</b>																																
№ 46 Справочник г.Москва 2003 г	200	200	4,4	3,8	15,8	238	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	
Суп картофельный с горохом																																
№ 943 Справочник Москва 2003 г	200	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0	0	0																				
Чай с сахаром																																
Продукция промышленного производства	40	40	2,76	0,4	16,3	84	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>																																
<b>Итого день</b>																																
<b>Суточная норма</b>																																
			46	47	201	1410	0,72	0,8	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 с ОВЗ в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Пятница

Неделя: 1

№ рецептуры	Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																	
	7-11	12					7-11	12	7-11	12	B1	B2	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
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	160	160	8,8	8,8	11,1	5,4	226	0,09	0,12	0,64	0,8	0,2	0,2	2,9	3,7	0,5	0,6	80,1	100	13,4	16,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	292	365	246	308	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	10	10	0,1	0,1	7,2	0,14	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	
№ 959 Сборник Москва 2006 г	200	200	3,7	3,7	6,5	24,9	125	0,05	0,05	0,18	0,18	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	21,7	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	21,4	81	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	
Продукция промышленного производства	39	39	4,05	4,05	0,6	22,4	111	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 завтрак	539	539	17	17	25,5	74,2	609	0,14	0,17	0,82	0,98	51	51,2	4	4,8	9,3	9,4	254	274	44,1	47,4	2,4	2,9	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328	
Обед																																		
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	200	200	1,62	1,62	4,3	9,12	83,2	104	0	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
№ 943 Справочник Москва 2003 г	200	200	0,1	0,1	0,03	9,1	25	83,2	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	40	40	2,76	2,76	0,4	16,3	84	25	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	440	440	4,48	4,48	4,73	34,5	192	84	0	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
Итого день			21,4	21,4	30,2	109	801	192	0,14	0,17	0,82	0,98	51	51,2	4	4,8	26	30,8	278	304	61,7	69,4	3	3,7	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328
Суточная норма			46	54	47	201	1410	1632	0,72	0,84	0,84	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 с ОВЗ 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					B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K			
		7-11	12					7-11	12	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	12-7-11	12-7-11	12-7-11	12-7-11	12-7-11	12-7-11	12-7-11
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Завтрак	75/50		13,1	9,7	23,8	317	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	0,1	0,02	0,02	1,5	1,5	0	0	194	242		
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Рыба, тушеная с овощами	150		6,09	4,59	17,9	123	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	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7		
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Картофельное пюре	15		2,6	1,06	0	57	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	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Сыр порционный	200		0,1	0,03	9,1	25	0	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	
Продукция промышленного производства	Чай с сахаром	50		4,05	0,6	22,4	111	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	Хлеб пшеничный	535		25,9	16	73,2	633	0,11	0,27	0,18	0,2	322	422	0	0	20	25	178	208	70,6	89,3	2,2	2,7	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	2	2	230	278		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Итого завтрак																																		
Продукция промышленного производства	Обед																																		
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/7		1,6	4,9	10,8	118	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		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200		0,1	0,03	9,1	25	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	Хлеб ржаной	43		2,76	0,4	16,3	84	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	Итого обед	450		4,46	5,33	36,2	227	0,05	0,06	0,03	0,04	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			
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Итого день			30,4	21,3	109,4	860	0,15	0,33	0,21	0,24	322	422	0	0	30	37	204	240	83,3	105	2,6	3,5	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	13	16	345	421		
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Суточная норма			46	54	201	1410	0,72	0,84	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 с ОВЗ в зимний период 2024 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Среда**  
 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										
		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								
№ 285 Справочник г. Москва, 2003 г	Завтрак	230	230	6,65	6,65	11,8	11,8	31,8	31,8	198	198	0,06	0,1	0,11	0,11	0	0,03	0	0	30,2	53,7	27,8	27,8	1,1	1,1	0	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154			
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с молоком и 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	0,23	47,8	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 113 Справочник г. Москва 2003 г	Яйцо вареное	1/60	1/60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,4	0,4	94	94	0	0	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	2,8	2,8	0,4	0,4	15,7	15,7	77,8	77,8	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	20	20	1,7	1,7	0,2	0,2	10,1	10,1	52,5	52,5	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>530</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>67,1</b>	<b>67,1</b>	<b>447</b>	<b>447</b>	<b>0,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>101</b>	<b>33,2</b>	<b>33,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>154</b>	<b>154</b>				
	<b>Обед</b>																																			
№ 138 Справочник Москва 2004	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	200	5,12	5,12	5,92	5,92	15,5	15,5	90	90	0,07	0,1	0,03	0,03	0	0	0	5,6	12,6	15,8	19,2	24	0,7	0,9	0	0	0,7	0,9	41	51	269	336			
№ 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	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>	<b>440</b>	<b>440</b>	<b>7,98</b>	<b>7,98</b>	<b>6,35</b>	<b>6,35</b>	<b>40,9</b>	<b>40,9</b>	<b>199</b>	<b>199</b>	<b>0,07</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>280</b>	<b>64,4</b>	<b>79,2</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>222</b>	<b>260</b>	<b>504</b>	<b>678</b>			
	<b>Итого день</b>			<b>24,3</b>	<b>24,3</b>	<b>23,4</b>	<b>23,4</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>646</b>	<b>646</b>	<b>1,24</b>	<b>1,2</b>	<b>1,51</b>	<b>1,72</b>	<b>101</b>	<b>114</b>	<b>4,06</b>	<b>35</b>	<b>450</b>	<b>505</b>	<b>133</b>	<b>157</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>584</b>	<b>683</b>	<b>549</b>	<b>672</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>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>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 с ОВЗ в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Пятница  
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											
<b>Завтрак</b>		100/5	100/5	4,05	4,05	6,7	6,7	20,5	20,5	167	167	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	0,1	0,1	148	148	154	154		
№ 302 Справочник г. Москва 2004 г	Каша пшеничная молочная вязкая	100/5	100/5	4,05	4,05	6,7	6,7	20,5	20,5	167	167	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	0,1	0,1	148	148	154	154		
Сборник рецептов блюд для организации питания 1-4 кл. 54-1т	Запеканка из творога с соусом сладким	75/20	75/20	14,8	14,8	5,3	5,3	10,8	10,8	151	151	0,03	0	0,15	0,08	0,1	0,1	0,14	112	16	0,4	0,4	15	15	19,5	19,5	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	0,23	47,8	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва	Фрукт (яблоко)	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	10,8	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Дели принт 2011 № 338	Хлеб пшеничный	35	35	2,8	2,8	0,4	0,4	15,7	15,7	77,8	77,8	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	Хлеб ржаной	15	15	1,7	1,7	0,2	0,2	10,1	10,1	52,5	52,5	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
Продукция промышленного производства	Итого завтрак	580	580	23,8	23,8	12,7	12,7	78,9	78,9	531	531	0,1	0,1	0,19	0,32	27	26,8	0,08	0,1	1	1,02	326	368	96	114	2,3	2,8	15	15	19,5	0,1	0,1	293	293	233	233		
<b>Обед</b>																																						
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Суп крестьянский со сметаной	200/5	200/5	1,7	1,7	9,8	9,8	9,9	9,9	108	108	0,04	0,1	0	0	0	0	17	24,1	30,1	0,6	0,8	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	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
<b>Итого обед</b>		445	445	4,56	4,56	10,2	10,2	35,3	35,3	217	217	0,04	0,1	0	0	0	0	17	21,4	30,1	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого день</b>				28,3	28,3	23	23	114	114,2	748	748	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	0,9	1,1	584	683	549	672		
<b>Суточная норма</b>				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	1,8	2,4	660	720	660	720			