



Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Хохлова

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(завтраки и обеды 1-4 кл)

для организации питания учащихся

сельских школ города Новотроицка

на 2024-2025 учебный год

(осеннее – зимний период)

III четверть

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник

Неделя: 1

№ 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	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12							
																														7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Завтрак	90	100	8,3	9,2	14,9	16,6	11,8	191	212	0	0	0	0	0	0	0	90	120	26,5	33,1	1,9	2,4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3	
№ 413 Сборник рецептур Москва 2006 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	180/50	5,5	6,6	2,2	2,6	33,3	196	252	0	0	0	0	0	0	5	63,4	63,4	41,2	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	20	2,6	3,5	1,06	1,42	0	57	76	0,04	0,1	0,02	0,03	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	0	
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	10	20	0,06	0,06	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	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	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 пшеничный	40	50	2,6	3,3	0,28	0,36	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	
	Итого завтрак	535	620	19,2	22,8	18,5	21	84,8	588	708	0,04	0,1	0,02	0,03	0	5	160	192	75,3	84,2	2,4	3	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3		
	Обед																																			
№ 37 Справочник Москва 2003 г	Салат студенческий	100	100	3,5	3,5	10,6	10,6	6,3	132	132	0,1	0,1	0,06	0,06	29	29	0	31	51,6	8,78	14,6	0,4	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	49	82	89	148	
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/10	250/10	1,6	2	8,29	10,9	9,28	163	204	0	0	0	0	0	0	7,5	139	173	8,09	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0
№ 235 Сборник Москва 2003 г	Рыба по - польски	150	200	13,6	18	8,7	11,6	41	197	262	0	0	0,6	0,7	0	0	1,7	112	139	37,6	47	2,9	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	158	190
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	200	200	1	1	0	0	21,2	94	94	0	0	0	0	0	2	8	8	5	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	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	
	Итого обед	740	870	25,2	32,2	28,4	34,2	113	760	929	0,1	0,1	0,66	0,76	29	29	15	290	372	59,5	76,7	4,4	6,9	0	0	0	0	0	0	0	175	240	247	338		
	Итого день			44,4	54,9	46,9	55,2	198	1348	1636	0,14	0,1	0,68	0,79	29	29	20	449	564	135	161	6,8	9,9	0	0	0	0	0	0,1	0,1	319	384	283	374		
	Суточная норма			46	54	47	55	201	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	420	36	660	720	150	180	7,2	11	0,03	0,03	0,03	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 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					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
Наименование блюда	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				
Завтрак																																
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	200/5	200/15	12,9	11,2	32,6	292	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	37,1	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	18	67			
Каша молочная "Дружба" с молоком																																
№ 41 Сборник Москва 2006 г	10	20	0,1	0,1	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			
Масло сливочное порционно																																
№ 943 Справочник Москва 2003 г	200	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0	0	0	0																		
Чай с молоком и сахаром																																
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	1/120	1/120	0,3	0,1	12,7	58	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Фрукт (яблоко)																																
Продукция промышленного производства	25	50	2,6	3,3	17,2	82,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб пшеничный																																
Итого завтрак	560	605	17,3	18	73,8	559,2	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	8,8	8,81	138	46,1	46,1	1	1	0	0	0	0	0	18	67	67			
Обед																																
№ 75 Справочник Москва 2003 г	60	100	1,64	2,7	4,4	59	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	
Икра морковная																																
№ 96 Справочник Москва 2003 г	200/5	250/10	1,7	2,08	4,21	86,4	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	17,9	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной																																
№ 96 Справочник Москва 2003 г	200	230	20,2	21,7	58,5	486	0,5	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	7,4	8,51	357	422	66,7	76,7	3,6	4,7	0	0	0	0	0,5	0,6	83	103	140	
Жаркое по - домашнему с мясом																																
№ 395 Справочник Москва 2003 г	200	200	0	0	8,98	93,6	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Компот из сухофруктов																																
Продукция промышленного производства	40	50	2,9	3,7	19,6	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	
Хлеб пшеничный																																
Продукция промышленного производства	20	40	1,3	2,64	7,92	39,8	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	
Хлеб ржаной																																
Итого обед	725	880	27,7	32,8	111	1046	0,59	0,7	0,14	0,26	107	179	0	0	26	32,3	413	498	126	155	5	6,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	238	312	488	
Итого день			45	50,8	1418	1628	0,69	0,8	0,14	0,26	107	179	0	0	35	41,1	551	636	172	201	6	7,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	256	330	555	
Суточная норма			46	54	201	1410	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	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 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)																				
						A		B1		B2		C		D		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						
Завтрак																																					
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	90/30	11,1	12,3	10	12,5	18,5	20,6	224	249	0,01	0	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	150	5,2	6,2	2,1	2,52	39,6	48	179	215	0,03	0	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			
№ 41 Сборник Москва 2006 г	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		
Продукция промышленного производства	40	50	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	
№ 943 Справочник Москва 2006 г	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,2	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
Итого завтрак	520	600	19,2	22,1	19,6	22,6	84,7	100,1	588,2	673	0,05	0,1	0,21	2,6	3,3	0,08	0,1	13	16,3	125	144	45,6	57,2	1,5	1,9	0,3	0,3	0,02	0,8	0,8	296	318	404	422			
Обед																																					
№ 33 Справочник г.Москва 2003 г	60	1,01	1,7	3,25	5,4	5,93	9,8	85,5	143	0,02	0	0,02	0,03	0	0	0	6,3	10,5	83,8	140	10,9	18,1	0,4	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 46 Справочник г.Москва 2003 г	200	4,4	5,5	3,8	4,7	23,8	29,8	202,6	243	0	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	0
№ 181 Справочник г.Москва 2003 г	80/50	10,5	11,4	12,1	14	1,9	2,2	184	218	0,2	0,3	0,6	0,6	50	63	0	1,2	1,23	211	211	19,6	19,6	3,2	3,2	0,1	0,1	0,1	0,06	0,1	0,1	118	118	213	213			
№ 443 Справочник Москва 2003 г	150	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0	0,08	0,08	20	20	0	16	18,7	69,5	83,4	34,5	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,1	0,01	0,01	0	2	2	35,7	35,7			
№ 377 Справочник Москва 2003 г	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	0
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед	800	26,2	32,2	24,3	30,5	101	127,6	821,9	1042	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	2,22	260	504	678					
Итого день		45,4	54,3	43,9	53,1	186	227,7	1410	1715	0,26	1,2	0,33	0,38	33	53,3	0,08	0,1	36	45,5	405	450	110	136	9,8	13	0,7	0,7	0,08	2	518	908	1100					
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	1,8	2,4	660	720	660	720				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 г
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Пятница
Неделя: 1

№ 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	7-11	12	7-11	12	7-11	12							
																															7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Завтрак Омлет натуральный	160	200	11,8	14,8	11,1	14	5,4	6,7	233	291	0,09	0,12	0,64	0,8	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	Масло сливочное порционно	10	20	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	
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,1	3,1	24,9	24,9	125	125	0,05	0,05	0,18	0,18	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	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	0	8,3	8,28	0	0	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	50	3,3	3,7	0,4	0,4	22,1	24,6	105,7	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
№ 21 Справочник г. Москва 2003 г	Итого завтрак	520	590	19,2	22,6	21,9	24,8	65,2	69,04	587,7	658	0,14	0,17	0,82	0,98	51	4,8	9,3	9,4	25,4	27,4	44,1	47,4	2,4	2,9	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328		
№ 21 Справочник г. Москва 2003 г	Обед Салат "Здоровье"	60	100	0,87	1,45	3,1	5,2	4,3	7,2	118	197	0,04	0,06	0,04	0,06	107	0	0	0	0	36,2	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	
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	250	1,62	2,02	4,3	5,37	9,12	11,4	83,2	104	0	0	0	0	0	0	0	0	30,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 155 Справочник г. Москва 2003 г	Гуляш из говядины	100	100	14,5	14,5	15,7	15,7	4,2	4,2	212	212	0,4	0,37	0,09	0,09	0	0	0	1,2	1,23	211	211	19,6	19,6	3,2	3,2	0,1	0,1	0,06	0,06	0,1	0,1	118	118	213	213	
№ 448 Справочник г. Москва 2003 г	Рис отварной	150	180	3,54	4,3	0,8	0,9	57,6	69	152	182	0,7	0,7	0,01	0,01	0	0	0	0	21,8	26,2	16,4	19,6	0,5	0,6	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	83	42,9	51,4		
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	37	0,01	0,01	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	50	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,6	29,5	117,5	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	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	
№ 448 Справочник г. Москва 2003 г	Итого обед	800	950	27,1	30,8	24,8	28,4	125	154,4	799,3	992	1,15	1,14	0,14	0,16	107	0	20	25,7	279	304	76,3	99	4,8	5,4	0,8	1,1	0,11	0,16	5,3	8,1	225	264	387	483		
№ 448 Справочник г. Москва 2003 г	Итого день			46,3	53,4	46,7	53,2	190	223,4	1387	1650	1,29	1,31	0,96	1,14	158	4	30	35,1	533	577	120	146	7,2	8,3	0,9	1,2	0,15	0,2	6,1	9,1	622	734	653	811		
№ 448 Справочник г. Москва 2003 г	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,84	0,84	0,96	420	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

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник

Неделя: 2

№ 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			
	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																																								
Завтрак																																								
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	75/50	100/75	13,1	16,1	9,7	11,9	3,8	5,3	140	196	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	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	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7				
№ 41 Сборник Москва 2006 г	10	20	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			
№ 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	0	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	27	50	3,7	3,7	0,4	0,4	24,6	24,6	118	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	0			
Итого завтрак	512	625	23,1	27,3	21,9	25	55,5	60,64	472	553	0,07	0,22	0,16	0,17	322	422	0	0	20	25	172	200	63	79,4	1,7	2,1	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	2	2	230	278				
Обед																																								
№30 Дом воспитателя Г. Минск	60	100	0,9	1,5	2,8	4,66	3,1	5,16	45,1	75,2	3,9	6,5	0	0	22	36,8	17,5	29	0,4	0,71																				
№ 150 Справочник г. Москва 2003	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	0	0	11	14	115	143		
Справочник г. Москва 2003 г № 444	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	0,1	0	0	0	0	0	215	268	211	263			
№ 297 Сборник г. Уфа 2014	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	0	95,4	114	64,5	77,4	3,7	4,4	0	0	0	0	0	0	178	213	112	134				
Справочник г. Москва 2004 г № 631	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	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	50	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,6	29,5	117,5	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			
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			
Итого обед	800	970	23,2	28,8	30,9	36,7	126	155,6	733,2	900	0,32	0,38	0,73	0,94	0	0	0	0	18	23,4	134	161	83,8	101	6,1	7,5	0,1	0,1	0	0	0	0	0	404	495	438	540			
Итого день			46,3	56,1	52,8	61,7	182	216,2	1205	1452	0,38	0,6	0,89	1,11	322	422	0	0	38	48,4	306	362	147	180	7,7	9,6	0,2	0,3	0,02	0,02	1,5	1,5	406	497	668	818				
Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	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

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

**День: Вторник
 Неделя: 1**

№ рецептуры	Наименование блюда	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		
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Завтрак	200/5	200/15	12,9	12,9	11,2	11,2	32,6	32,6	292	292	0,1	0,1	0	0	0,5	0,53	127	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67				
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	20	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				
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	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	0	0	0				
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	8,3	8,28	10,8	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	50	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				
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Итого завтрак	560	605	17,3	18	20,2	20,3	73,8	78,74	583	583	0,1	0,1	0	0	8,8	8,81	138	46,1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67				
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Обед																																			
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Икра морковная	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	0	0	0	0	0	0	0	0			
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	0,1	0,1	0,1	0,8	117	146	245	306			
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Жаркое по - домашнему с мясом	200	230	20,2	21,7	17,7	20,3	58,5	67,3	486	559	0,5	0,6	0,1	0,2	0	0	7,4	8,51	357	422	66,7	76,7	3,6	4,7	0	0	0	0,5	0,6	83	103	112	140		
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	200	200	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Итого обед	725	880	27,7	32,8	26,9	33,8	111	139	858,8	1046	0,7	0,7	0,14	0,26	107	179	0	26	32,3	413	498	126	155	5	6,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	238	312	488	665
№ 75 Справочник Москва 2003 г	Итого день			45	50,8	47,1	54	185	217,7	1418	1628	0,69	0,8	0,14	0,26	107	179	0	35	41,1	551	636	172	201	6	7,7	0,5	0,8	0,15	0,19	5,3	8,3	256	330	555	732
	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

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 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		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																																	
Завтрак																																	
№ 11 Справочник Москва 2003	60	100	0,7	1,16	0,05	0,08	6,3	10,5	28	46,6	0,02	0	0,03	0,05	0	0	1,2	1,9	13,8	22,9	19	31,7	0,4	0,6	0	0	0,02	0,1	0,1	148	154		
№ 157 Справочник Москва 2003	90	100	11,1	12,3	14,1	15,6	17,9	19,8	201	223	0,12	0,1	0,11	0,12	0,1	0,08	0	2,4	2,6	117	130	21,7	24	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	150/3	180/5	3	3,6	3,3	3,96	22,5	30	134	179	0,15	0,2	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140	
№ 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	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	30	50	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
Итого завтрак	533	635	18,8	21,8	19,1	21,4	75,1	93,6	506,2	615	0,29	0,3	0,14	0,17	0,1	0,08	0	11	11,9	148	170	79,2	94,1	2,6	2,9	0	0,02	0,7	0,8	171	177	266	294
Обед																																	
№ 40 Справочник Москва 2003	60	100	0,72	1,2	3,09	5,15	6,53	10,8	56	93	0,01	0	0,02	0,03	0	0	16	27,3	25,7	42,8	9,92	16,5	0,6	1	0	0	0	0	0	16	26,7	114,9	198
№ 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	0,03	0	0	5,6	7	12,6	15,8	19,2	24	0,7	0,9	0	0	0	0,7	0,9	41	51	269	336
Сборник Уфа 2014 г № 178	80	100	8,4	10,5	15,2	18	23,7	29,65	246	307	0,3	0,4	0	0	0	0	7,7	9,67	30,2	43,7	6,8	8,5	1,8	2,3	0	0	0	0	0	342	407	251	
Справочник г. Москва 2004 г № 330	150	180	6,27	7,5	5	6	23	28	240	288	0,26	0,3	0	0	0	0	0	0	95,4	114	64,5	77,4	3,7	4,4	0	0	0	0	178	213	112	134	
№ 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	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	50	50	3,7	3,7	0,4	0,4	24,6	24,6	118	118	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	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
Итого обед	760	920	26,4	32,8	29,9	37,5	125	152,2	888,8	1097	0,65	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	1,2	1,2	222	260	504	678
Итого день			45,2	54,6	49	58,9	200	245,8	1395	1712	1,24	1,2	1,51	1,72	101	114	4,06	4,9	450	505	133	157	14	17	0,1	0,1	0,14	0,9	1,1	584	683	672	
Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	420	540	6	36	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг
 Неделя: 2

№ рецептуры	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Ккал			Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)											
	7-11	12	7-11	7-11	12	7-11	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												
Наименование блюда																																							
Завтрак																																							
№ 170 Справочник г. Москва 2003	90	100	8,9	9,9	11,2	13,8	10	13	228	253	0,1	0,1	0,01	0,01	115	144	0	0	0	51	62,1	0,3	0,36	0	0	0	0	192	234	116	141								
№ 748/3 Справочник г. Москва 2003 г	150	180	3,7	4,4	4,8	5,8	37,7	45,2	113	135	0,06	0,1	0,01	0,01	0	0	0	0	0	21,8	26,2	16,4	19,6	0,5	0,6	0,3	0,3	69	83	42,9	51,4								
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	0	0	0								
Продукция промышленного производства	20	40	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								
№ 270 Сборник Москва 2003 г	200	200	2,8	2,8	2,8	2,8	14,7	14,7	93	93	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	60,4	7	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0							
Итого завтрак	500	570	20	22,8	19,4	23,2	91,9	109,3	577,7	658	0,18	0,2	0,02	0,02	115	144	0	0	0	133	149	23,7	27	0,6	0,7	0,3	0,3	0	1,1	1,1	261	317	159	192					
Обед																																							
№ 20 Сборник Москва 2003 г	60	100	0,94	1,56	3,09	5,15	7,03	11,7	59	98	0,2	0	0,02	0,03	0	0	0	0	16	27	23,8	39,7	10,9	18,1	0,7	1,1	0	0	0	21	35,3	128	213						
№ 122 Справочник г. Москва 2003 г	200	250	3,9	5	3,5	4,4	14,8	18,5	108	135	0	0	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						
№ 388 Справочник Москва 2003 г	80	100	8,1	10,1	8,6	10,8	10,3	12,9	168	198	0,09	0,1	0,01	0,08	48	60	0,1	0,1	23	29	23,3	29	14,6	18,2	0,5	0,7	0	0	0,01	0,01	0	99	124	0					
№ 443 Справочник Москва 2003 г	150/30	180/30	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0	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	2	35,7	35,7					
№ 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Продукция промышленного производства	30	50	2,2	3,7	0,2	0,4	14,7	24,6	70,5	118	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	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						
Итого обед	790	970	24,1	31,8	20,5	27	89,8	122,3	645,1	853	0,11	0,1	0,09	0,16	68	80	0,1	0,1	56	69,1	117	143	66,6	81,6	2,1	2,6	0	0,1	0,02	0,02	0	101	126	35,7	35,7				
Итого день			44,1	54,6	39,9	50,2	182	231,6	1223	1511	0,29	0,4	0,11	0,18	183	224	0,1	0,1	59	71,6	250	291	90,3	109	2,7	3,3	0,3	0,4	0,02	0,02	1,1	1,1	362	443	195	228			
Суточная норма			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

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2025 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					A		D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K																			
		7-11	12					7-11	12											B1	B2	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							
№355 Сборник Москва	Сырники из творога с повидлом	150/5	180/15	16,5	18,6	19,2	22,4	46,7	54,06	431	476	0,17	0,2	0,15	0,18	0,1	0,08	0,08	0,1	0,3	0,36	173	207	34,8	41,7	14	1,3	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79		
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	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		
№ 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	0,2	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	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	
	Итого завтрак	500	555	19,2	22,3	19,6	22,9	83,7	97,96	584,5	665	0,17	0,2	0,15	0,18	0,1	0,08	0,08	0,1	8,8	8,87	232	266	49,2	56,1	14	1,5	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79		
	Обед																																					
№ 75 Справочник г. Москва 2003 г	Икра свекольная	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	
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Суп крестьянский со сметаной	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	17	21,4	24,1	30,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 645 Справочник г. Москва 2003 г	Плов из птицы	200	200	18,6	18,6	18,3	18,3	41,8	41,8	432	432	0,05	0,1	0,1	0,13	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	0
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	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	
	Итого обед	730	835	27,2	29,8	33,1	37,5	106	118,6	824,9	924	0,13	0,2	0,14	0,19	107	179	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		
	Итого день			46,4	52,1	52,7	60,4	189	216,6	1409	1589	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	0,14	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	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720		