



Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(завтраки 5-11 кл)

для организации питания учащихся

сельских школ города Новотроицка

на 2024-2025 учебный год

(осеннее – зимний период)

III четверть

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся, являющихся получателями единого ежемесячного пособия 5-11 классов на 2025 год. Стоимость питания - 84,23 руб.

1 неделя

№	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
								"С"	"В1"	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
№ 205	Справочник Москва 2003 г	100	41,08	9,2	16,6	11,8	212	0	0	90	26,4	1,9
№ 413	Сборник Москва 2003 г	180/50	11,49	6,6	2,6	39,9	252	0	0,06	34,1	20,5	0,82
№ 33	Сборник г. Москва 2006 г	20	15,53	3,5	1,42	0	76	0	0,04	6,4	7,6	0,5
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	20	5,5	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0
№ 973	Справочник Москва 2003 г	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	620	79,01	23,16	21,05	95,1	720					
ВТОРНИК												
№ 311	Справочник г. Москва 2003 г	200/15	23,84	12,9	11,2	32,6	292	0,53	0,1	127	37,1	0,8
№ 41	Сборник Москва 2006 г	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 943	Справочник г. Москва 2003 г	200	5,46	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	605	72,55	18,5	27,5	81,38	661					
СРЕДА												
№ 160	Справочник г. Москва 2003 г	100/50	50,77	12,3	12,5	20,6	249	1,9	0,01	25,2	22,4	0,8
№ 463/3	Сборник г. Москва 2006 г	180	8,57	6,2	2,52	48	215	11,3	0,03	51,8	17,8	0,7
№ 943	Справочник г. Москва 2006 г	200	3,87	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06
Продукция промышленного производства	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	600	83,66	22,6	29,85	102,78	751					
ЧЕТВЕРГ												
№ 394	Сборник г. Уфа 2014 г	100/50	32,66	12	15,4	28,6	230	23,3	0,09	23,3	14,6	0,5
№ 203	Сборник г. Москва 2004 г	180/5	18,31	3,6	3,96	30	179	7,44	0,15	17,2	38,4	1,5
№ 33	Сборник г. Москва 2006 г	20	15,53	3,5	14,42	0	76	0	0,04	6,4	7,6	0,5
№ 973	Справочник Москва 2003 г	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	2,6	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	595	71,26	22,9	34,21	92,3	628					
ПЯТНИЦА												
№ 438	Справочник г. Москва 2003 г	200	44,78	14,8	14	6,7	291	0,52	0,09	80,1	13,4	2
№ 41	Сборник Москва 2006 г	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0	0	0	0	0
№ 959	Сборник г. Москва 2006 г	200	10,21	3,7	3,1	24,9	125	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0
	Стоимость за день	590	98,24	22,7	32	69,18	724					
	Итого за неделю		404,72	109,86	144,61	440,74	3484					11,08
	Средняя за 1 неделю		80,944	21,972	28,922	88,148	696,8					

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся, являющихся получателями единого ежемесячного пособия 5-11 классов на 2025 год. Стоимость питания 84,23 руб.

2 неделя

	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
								"С"	"В1"	"С"	Ca	Mg	Fe					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
№ 374 Сборник г.Уфа 2014 г	Рыба, тушенная с овощами	100/75	48,88	16,1	11,9	5,3	196	4,71	0,06	102	28,5	0,7						
№ 443 Справочник г.Москва 2003 г	Картофельное пюре	180	19,13	7,3	5,5	21,5	148	15,6	0,01	69,5	34,5	0,9						
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,2	14,4	0,28	132	0,14	0,14	66	66	0						
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0,26	0	0,03						
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0						
	Стоимость за день	625	90,62	27,4	32,23	60,78	619											
	ВТОРНИК																	
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	100	28,61	12,7	10,9	9,6	165	1,5	0,03	125	37	0,8						
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия	180	9,52	6,6	2,6	39,9	235	0	0,06	34,1	20,5	0,82						
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	20	17,2	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0						
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0						
№ 943 Справочник г.Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,87	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06						
	Стоимость за день	550	62,45	22,5	21,05	78,54	597											
	СРЕДА																	
№ 11 Справочник г.Москва 2003 г	Морковь с сахаром	100	7,46	1,16	0,08	10,5	46,6	30,2	0,06	53,7	27,8	1,1						
№ 157 Справочник г.Москва 2003 г	Ёжики мясные	100	51,96	12,3	15,6	19,8	223	0	0	6,4	7,6	0,5						
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	180/5	18,31	3	3,3	22,5	134											
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,46	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0						
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,258	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0						
	Стоимость за день	635	86,448	20,46	20,66	81,2	546,8											
	ЧЕТВЕРГ																	
№ 170 Справочные г.Москва 2003 г	Котлета московская	100	56,3	9,9	13,8	13	252	0	0,1	51	0,3	0						
№ 748/3 Справочные г.Москва 2003 г	Рис припущенный	180	14,11	4,4	5,8	45,2	135	0	0,06	21,8	16,4	0,5						
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	9,83	2,8	2,8	14,7	93	2,5	0,02	60,4	7	0,1						
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	3,25	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0						
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	3,05	2	0,36	11,8	59,7	0	0	0	0	0						
	Стоимость за день	570	86,54	22	23,08	104,3	633,7											
	ПЯТНИЦА																	
№ 355 Сборник г. Москва 2003 г	Сырники из творога с повидлом	180/15	83,98	18,6	22,4	54,06	476	0,14	0,03	112	15	0,4						
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2						
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0	0	47,8	5,42	0,1						
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	2,6	2,3	0,25	15,2	70,5	0	0	0	0	0						
	Стоимость за день	555	111,54	21,3	22,78	91,06	629,5											
	Итого за неделю		437,598	113,66	119,8	415,88	3026	63,07	0,58	808,56	280,44	6,21						
	Средняя стоимость за 2 недели		87,5196	22,732	23,96	83,176	605,2	11	0,16	199	73	3						