



Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №4»

*Н.В. Хохлова*

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

(двухразового питания для обучающихся с ОВЗ)

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 ОВЗ в период 2025 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					B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K									
		90/30	150																		7-11	12	127-11	127-11	127-11	127-11	127-11	127-11	127-11
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	150	11,1	10	18,5	224	0,01	0,01	2,6	0,08	0,1	1	25,2	22,4	22,4	0,8	0,3	0,02	0,02	0,7	0,7	184	316	316				
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая	150	150	5,2	2,1	39,6	179	0,03	0,2	0	0	0	11	51,8	17,8	21,3	0,7	0	0	0	0,1	0,1	112	134	88				
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	10	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				
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,03	9,3	37	0,01	0	0	0	0	0,2	47,8	5,42	5,42	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,6</b>	<b>84,7</b>	<b>588,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>10,2</b>	<b>45,6</b>	<b>49,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>296</b>	<b>318</b>	<b>404</b>				
	<b>Обед</b>																												
№ 46 Справочник г.Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	200	4,4	3,8	23,8	202,6	0	0	0	0	0	17	21,4	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0				
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	200	200	0	0	23,9	93	0	0	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого обед</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>7,3</b>	<b>4,12</b>	<b>67,3</b>	<b>389,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>29,2</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>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>222</b>	<b>260</b>	<b>504</b>				
	<b>Итого день</b>			<b>26,5</b>	<b>23,7</b>	<b>152</b>	<b>977,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,1</b>	<b>35</b>	<b>39,4</b>	<b>405</b>	<b>110</b>	<b>128</b>	<b>9,8</b>	<b>13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>518</b>	<b>578</b>	<b>908</b>	<b>1100</b>				
	<b>Суточная норма</b>			<b>46</b>	<b>47</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>660</b>	<b>720</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>720</b>				



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся ОВЗ в период 2025 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	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						
																															12	7-11	12	7-11	12	7-11
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	7-11	12	7-11	12	7-11	12		
<b>Завтрак</b>																																				
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	160	160	11,8	11,8	11,1	11,1	5,4	5,4	233	233	0,09	0,09	0,64	0,64	0,2	0,2	2,9	2,9	0,5	0,5	80,1	80,1	13,4	13,4	2	2	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	0,8	292	292	365	365
№ 41 Сборник Москва 2006 г	5	5	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
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	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	0
№ 959 Сборник Москва 2006 г	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	51	1,1	1,1	0,52	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
Продукция промышленного производства	28	28	3,3	3,7	0,36	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
<b>Итого завтрак</b>	513	513	19,2	19,6	21,9	21,9	65,2	67,74	587,7	600	0,14	0,14	0,82	0,82	51	51,2	4	4	9,3	9,3	254	254	44,1	44,1	2,4	2,4	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	0,8	397	470	266	328
<b>Обед</b>																																				
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	200	200	1,62	1,62	4,3	4,3	9,12	9,12	83,2	83,2	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
№ 943 Справочник Москва 2006 г	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	0
Продукция промышленного производства	20	20	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
<b>Итого обед</b>	420	420	4,72	4,72	4,65	4,65	38	38,02	214,2	214	0,01	0,01	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
<b>Итого день</b>			23,9	24,3	26,5	26,6	103	105,8	814,9	814	0,15	0,15	0,82	0,82	51	51,2	4	4	26	30,7	278	284	61,7	66,1	3	3,2	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	0,8	397	470	266	328
<b>Суточная норма</b>			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 ОВЗ в период 2025 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>																																
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Рыба, тушеная с овощами	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	3,8	3,8	140	140	0,06	0,08	0,08	0,08	302	302	0	0	4,7	102	28,5	0,7	0,1	0,02	1,5	0	194	242				
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре	150	150	6,09	6,09	4,59	4,59	17,9	17,9	123	123	0,01	0,08	0,08	20	20	0	0	16	83,4	41,4	0,9	1,1	0,01	0	0	2	35,7	35,7				
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	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				
№ 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	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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				
	<b>Итого завтрак</b>	515	515	23,1	23,1	21,9	21,9	55,5	55,5	472	472	0,07	0,16	0,16	322	322	0	0	20	186	63	69,9	1,7	1,8	0,02	1,5	2	230	278				
	<b>Обед</b>																																
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	200/5	1,6	1,6	4,9	4,9	10,8	10,8	118	118	0,05	0,03	0,03	0	0	0	0	9,6	12	25,5	0,4	0,8	0	0	0	11	14	115	143			
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	5,42	2,81	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0				
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	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				
	<b>Итого обед</b>	405	405	4,68	4,68	5,31	5,31	45,9	45,88	273	273	0,06	0,06	0,03	0	0	0	0	13,4	30,9	15,5	1,1	1,5	0	0	11	14	115	143				
	<b>Итого день</b>			27,8	27,8	27,2	27,2	101	101,4	745	745	0,12	0,13	0,19	322	322	0	0	30	223	78,5	2,8	3,4	0,1	0,2	0,02	1,5	13	345	421			
	<b>Суточная норма</b>			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,84	0,84	420	540	6	6	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,03	1,8	2,4	660	720		





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся ОВЗ 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		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													
Наименование блюда																																				
<b>Завтрак</b>																																				
№ 11 Справочник Москва 2003	60	60	0,7	0,7	0,05	0,05	6,3	6,3	28	28	0,02	0	0,03	0,03	0	0	1,2	1,2	13,8	13,8	19	19	0,4	0,4	0	0	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154			
№ 157 Справочник Москва 2003	90	90	11,1	11,1	14,1	14,1	17,9	17,9	201	201	0,12	0,1	0,11	0,11	0,1	0,1	2,4	2,4	117	117	21,7	21,7	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	150/3	150/3	3	3	3,3	3,3	22,5	22,5	134	134	0,15	0,2	0	0	0	0	7,4	7,4	17,2	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 Продукция промышленного производства	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	11,2	11,2	61	61	0	0	0	0	0	0																				
Хлеб пшеничный	20	20	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
<b>Итого завтрак</b>	523	523	18,8	19,5	19,1	19,2	75,1	80	506,2	530	0,29	0,3	0,14	0,14	0,1	0,1	11	11	148	148	79,2	79,1	2,6	2,7	0	0	0,02	0,7	0,8	171	177	266	294			
<b>Обед</b>																																				
№ 138 Справочник Москва 2004	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	5,6	5,6	12,6	12,6	19,2	19,2	0,7	0,7	0	0	0	0,7	0,7	41	41	269	269			
№ 395 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	180	180	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	0	0	
Хлеб пшеничный	20	20	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	
<b>Итого обед</b>	400	400	8,92	8,92	6,29	6,29	59,1	59,1	283	283	0,08	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			
<b>Итого день</b>			27,7	28,4	25,4	25,5	134	139,1	789,2	813	1,24	1,2	1,51	1,72	101	114	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	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 ОВЗ 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					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				
№355 Сборник Москва	Сырники из творога с повидлом	150/5	150/5	16,5	18,6	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	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	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	
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	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
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	2,3	3,3	0,25	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
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Итого завтрак	495	495	19,2	22,3	19,6	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	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79	
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Обед																																				
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Суп крестьянский со сметаной	200/5	200/5	1,7	1,7	9,8	9,9	9,9	108	108	0,04	0	0	0	0	0	0	0	17	17	24,1	24,1	17,6	17,6	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,02	8,1	8,1	22,5	22,5	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
№ 943 Справочник Москва 2003 г Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	2,9	2,9	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	
	Итого обед	405	405	4,7	4,7	10,1	37,6	37,6	224,5	225	0,04	0	0	0	0	0	0	0	17	17,2	71,9	71,9	23	23	8,3	11	0,4	0,4	0,06	0,06	1,2	1,2	222	260	504	678	
	Итого день			23,9	27	29,7	121	135,6	809	889	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	1,1	1,1	584	683	549	672	
	Суточная норма			46	54	47	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	