



Директор МОАУ «СОШ №4»

*Н. В. Хохлова*

Н. В. 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)

II четверть

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Понедельник**  
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												
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Завтрак	90	100	8,3	9,2	14,9	16,6	10,6	11,8	191	212	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
		150/30	180/50	5,5	6,6	2,2	2,6	33,3	39,9	196	252	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
№ 413 Сборник рецептур Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	15	20	2,6	3,5	1,06	1,42	0	0	57	76	0,04	0,1	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0	0											
		15	15	0,06	0,06	0	0	9,7	9,7	37	37	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											
		45	45	2,6	3,3	0,28	0,36	22,1	22,1	82,2	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
№ 37 Справочник Москва 2003 г	Салат студенческий	100	100	3,5	3,5	10,6	10,6	6,3	6,3	132	132	0,1	0,1	0,06	0,06	29	29	3,45	3,45	31	51,6	8,78	14,6	0,4	0,6	0	0	0	0	0	0		
		200/10	250/10	1,6	2	8,29	10,9	9,28	11,65	163	204	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,09	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	150	200	13,6	18	8,7	11,6	41	49,5	197	262	0	0	0,6	0,7	0	0	1,7	1,69	112	139	37,6	47	2,9	4,8	0	0	0	0	0	0	0	
		200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	0	0	2	2	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 235 Сборник Москва 2003 г	Рыба по - польски	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	
		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
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	740	870	25,2	32,2	28,4	34,2	113	137	760	929	0,1	0,1	0,66	0,76	29	29	16,5	290	372	59,5	76,7	4,4	6,9	0	0	0	0	0	175	240	247	338
		40	44,4	54,9	46,9	55,2	198	229,6	1348	1636	0,14	0,1	0,68	0,79	29	29	20	21,5	449	564	135	161	6,8	9,9	0	0	0	0,1	0,1	319	384	283	374
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 2024 - 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	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>																																				
№ 160 Справочник г. Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	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	0,02	0,7	0,7	184	184	316	316
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая	150	180	5,2	6,2	2,1	2,52	39,6	48	179	0,03	0	0,2	0,24	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	88	106	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	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
Трудования промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	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
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	37	37	0,01	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>585</b>	<b>19,2</b>	<b>22,1</b>	<b>19,6</b>	<b>22,6</b>	<b>84,7</b>	<b>100,1</b>	<b>588,2</b>	<b>673</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>2,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>16,3</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	<b>45,6</b>	<b>57,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</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>422</b>	
	<b>Обед</b>																																			
№ 33 Справочник Москва 2003 г	Салат "Прелесть"	60	100	1,01	1,7	3,25	5,4	5,93	9,8	85,5	143	0,02	0	0,02	0,03	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
№ 46 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	250	4,4	5,5	3,8	4,7	23,8	29,8	202,6	243	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
№ 181 Справочник Москва 2003 г	Печень по - строгоновски	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	50	63	0	1,2	1,23	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	
№ 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	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	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	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
Трудования 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	0	0
Трудования 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	0	0
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>970</b>	<b>26,2</b>	<b>32,2</b>	<b>24,3</b>	<b>30,5</b>	<b>101</b>	<b>127,6</b>	<b>821,9</b>	<b>1042</b>	<b>0,21</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>29,2</b>	<b>280</b>	<b>306</b>	<b>64,4</b>	<b>79,2</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>0,4</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>678</b>	
	<b>Итого день</b>			<b>45,4</b>	<b>54,3</b>	<b>43,9</b>	<b>53,1</b>	<b>186</b>	<b>227,7</b>	<b>1410</b>	<b>1715</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,38</b>	<b>33</b>	<b>53,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>36</b>	<b>45,5</b>	<b>405</b>	<b>450</b>	<b>110</b>	<b>136</b>	<b>9,8</b>	<b>13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>518</b>	<b>578</b>	<b>908</b>	<b>1100</b>	
	<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	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 2025 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг  
 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	12	7-11
№ 394 Сборник Уфа 2014 г	Завтрак	90/30	100/30	10,6	12	13,9	15,4	25,8	28,6	207	230	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	0	0	99	124	0	0		
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Тефтели рыбные	150/3	180/5	3	3,6	3,3	3,96	22,5	30	134	179	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,44	17,2	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140		
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Картофель отварной	15	20	2,6	3,5	1,06	1,42	0	0	57	76	0,04	0,1	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	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 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	0	0	0	0	
Итого завтрак		528	585	19,2	22,9	18,6	21,2	77	92,3	517	628	0,28	0,3	0,03	0,11	48	60	0,1	0,1	31	36,4	46,9	54,3	60,6	66,5	2,5	2,8	0	0	0,01	0	0,6	0,8	122	153	112	140		
Обед																																							
Б/Н	Салат из фасоли	60	100	2,59	4,3	5,2	8,6	18,1	26,2	80,2	105	0	0	0	0	0	0	0	1,4	2,2	34,5	57,5	22,8	45,6	1,1	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	250	8,16	10,2	2,5	2,7	11	13,7	73,3	91,6	0,05	0,1	0	0	0	0	0	4,6	5,6	211	269	11,1	13,9	0,6	0,7	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	118	147
Справочник г.Москва 2003 г № 210	Рагу из кур	80/150	100/180	10,2	12,7	19,4	24,2	43	49,7	481	512	0,5	0,6	0	0	0	0	0	7,3	9,1	0	0	44,1	55,1	2	2,5	1,9	2,3	0	0	1,2	1,5	89	111	215	268			
Справочник г.Москва 2004 г № 631	Компот из свежих фруктов	200	200	0,18	0,18	0,09	0,09	15,5	15,48	61	61	0,01	0	0	0	0	0	0	1,4	1,44	0	0	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	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	Хлеб ржаной	30	40	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		760	920	26,7	35	28	36,7	123	153,4	869,1	1007	0,56	0,7	0	0	0	0	13	16,1	211	274	58	71,8	3,3	3,9	2	2,4	0,01	0	1,2	1,5	89	111	333	415				
Итого день				45,9	57,9	46,6	57,9	200	245,7	1386	1634	0,84	1	0,03	0,11	48	60	0,1	0,1	44	52,6	258	329	119	138	5,8	6,7	2	2,4	0,02	0	1,8	2,3	211	264	445	555		
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	1,8	2,4	660	720	660	720	720	720		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 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
Наименование блюда																																			
<b>Завтрак</b>																																			
№ 438 Справочник г.Москва 2003 г	160	200	11,8	14,8	11,1	14	5,4	6,7	233	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	7,2	0,14	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	3,1	3,1	24,9	24,9	125	0,05	0,18	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	1/120	1/120	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	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
Продукция промышленного производства	37	50	3,3	3,7	0,36	0,4	22,1	24,6	105,7	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>527</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>22,6</b>	<b>21,9</b>	<b>24,8</b>	<b>65,2</b>	<b>69,04</b>	<b>587,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,98</b>	<b>51</b>	<b>51,2</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>254</b>	<b>274</b>	<b>44,1</b>	<b>47,4</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>397</b>	<b>470</b>	<b>266</b>	<b>328</b>
<b>Обед</b>																																			
№ 21 Справочник г. Москва 2003 г	60	100	0,87	1,45	3,1	5,2	4,3	7,2	118	0,04	0,06	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
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	200	250	1,62	2,02	4,3	5,37	9,12	11,4	83,2	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
№ 155 Справочник г. Москва 2003 г	100	100	14,5	14,5	15,7	15,7	4,2	4,2	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	150	180	3,54	4,3	0,8	0,9	57,6	69	152	0,7	0,7	0,01	0,01	0	0,02	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	200	200	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	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	50	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,6	29,5	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
Продукция промышленного производства	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	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
<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>950</b>	<b>27,1</b>	<b>30,8</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>125</b>	<b>154,4</b>	<b>799,3</b>	<b>1,15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>107</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25,7</b>	<b>279</b>	<b>304</b>	<b>76,3</b>	<b>99</b>	<b>4,8</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>5,3</b>	<b>8,1</b>	<b>225</b>	<b>264</b>	<b>387</b>	<b>483</b>	
<b>Итого день</b>			<b>46,3</b>	<b>53,4</b>	<b>46,7</b>	<b>53,2</b>	<b>190</b>	<b>223,4</b>	<b>1387</b>	<b>1,29</b>	<b>1,31</b>	<b>0,96</b>	<b>1,14</b>	<b>158</b>	<b>230</b>	<b>4</b>	<b>4,8</b>	<b>30</b>	<b>35,1</b>	<b>533</b>	<b>577</b>	<b>120</b>	<b>146</b>	<b>7,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>9,1</b>	<b>622</b>	<b>734</b>	<b>653</b>	<b>811</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>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</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>0,1</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**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 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	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								
Наименование блюда																																					
<b>Завтрак</b>																																					
№ 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	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	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	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	15	15	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	
№ 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	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	0	0	0	0
<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>23,2</b>	<b>27,4</b>	<b>21,9</b>	<b>25</b>	<b>65,2</b>	<b>70,34</b>	<b>509</b>	<b>590</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>322</b>	<b>422</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>172</b>	<b>200</b>	<b>63</b>	<b>79,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>230</b>	<b>278</b>		
<b>Обед</b>																																					
№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	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	8	10	7,9	9,8	3,8	4,7	1,3	1,6	0,1	0,1	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	95,4	114	64,5	77,4	3,7	4,4	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	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	
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	
<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>970</b>	<b>23,2</b>	<b>28,8</b>	<b>30,9</b>	<b>36,7</b>	<b>126</b>	<b>155,6</b>	<b>733,2</b>	<b>900</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>0,73</b>	<b>0,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>23,4</b>	<b>134</b>	<b>161</b>	<b>83,8</b>	<b>101</b>	<b>6,1</b>	<b>7,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>404</b>	<b>495</b>	<b>438</b>	<b>540</b>		
<b>Итого день</b>			<b>46,4</b>	<b>56,2</b>	<b>52,8</b>	<b>61,7</b>	<b>192</b>	<b>225,9</b>	<b>1242</b>	<b>1489</b>	<b>0,38</b>	<b>0,6</b>	<b>0,89</b>	<b>1,11</b>	<b>322</b>	<b>422</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>48,4</b>	<b>306</b>	<b>362</b>	<b>147</b>	<b>180</b>	<b>7,7</b>	<b>9,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>406</b>	<b>497</b>	<b>668</b>	<b>818</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>0,84</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>0,1</b>	<b>0,03</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**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 2025 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		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														
<b>Наименование блюда</b>																																					
<b>Завтрак</b>																																					
№ 217 Сборник г.Пермь 2008 г	90	100	11,5	12,7	9,8	10,9	8,7	9,6	149	165	0,03	0	0,17	0,17	1,3	1,3	0	0	1,5	1,5	125	37	0,8	0,8	0,5	0,5	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		
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			
Масло сливочное порционно																																					
Продукция промышленного производства																																					
Хлеб пшеничный	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		
№ 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	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Чай с лимоном и сахаром																																					
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	0	0	8,3	8,28	10,8	9	0,18	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Фрукт (яблоко)																																					
<b>Итого завтрак</b>	610	650	20,5	22,8	19,7	21,2	83,7	91,24	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	0,02	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
Салат студенческий																																					
№ 149 Справочник Москва 2003 г	200	250	5,43	6,4	3,8	4,8	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
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	1,4	1,8	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	0,030	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	
Кисель из концентрата																																					
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	
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	0	
<b>Итого обед</b>	780	950	28,2	35,8	27,5	35,2	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	47,1	56,4	210	246,7	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**

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся в период 2024 - 2025 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															
Наименование блюда																																							
<b>Завтрак</b>																																							
№355 Сборник Москва	150/10	180/10	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	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	9	9	0,2	0,2	0	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	0,2	0,23	47,8	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Тяжелый чай с сахаром																																							
Промышленного производства	30	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		
Хлеб пшеничный																																							
<b>Итого завтрак</b>	510	550	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				
<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	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	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Суп крестьянский со сметаной																																							
№ 645 Справочник г. Москва 2003 г	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	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	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	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>			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	0,1	0,14	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	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			