



Утверждаю

Директор МОАУ «СОЦ №4»

Н.В. Хохлова

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**(завтраки и обеды ОВЗ)**

**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 ОВЗ 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	В1	В2	А	Д	С	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K																			
	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	3,8	3,8	140	140	0,06	0,08	0,08	302	302	0	0	4,7	4,7	102	102	28,5	28,5	0,7	0,7	0,1	0,1	0,02	0,02	1,5	1,5	0	0	194	242							
Наименование блюда <b>Завтрак</b>	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				
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	3,8	3,8	140	140	0,06	0,08	0,08	302	302	0	0	4,7	4,7	102	102	28,5	28,5	0,7	0,7	0,1	0,1	0,02	0,02	1,5	1,5	0	0	194	242							
№ 443 Справочник Москва 2003 г	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	18,7	69,5	83,4	41,4	34,5	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	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	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	40	40	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	0	0			
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>525</b>	<b>23,1</b>	<b>23,1</b>	<b>21,9</b>	<b>21,9</b>	<b>55,5</b>	<b>55,54</b>	<b>472</b>	<b>472</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23,4</b>	<b>172</b>	<b>186</b>	<b>63</b>	<b>69,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</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>																																										
№ 150 Справочник г. Москва 2003	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	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 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	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	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	28	28	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	0	0	0			
<b>Итого обед</b>	<b>413</b>	<b>413</b>	<b>4,68</b>	<b>4,68</b>	<b>5,31</b>	<b>5,31</b>	<b>45,9</b>	<b>45,88</b>	<b>273</b>	<b>273</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,6</b>	<b>13,4</b>	<b>30,9</b>	<b>37,2</b>	<b>15,5</b>	<b>18,6</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>115</b>	<b>143</b>						
<b>Итого день</b>			<b>27,8</b>	<b>27,8</b>	<b>27,2</b>	<b>27,2</b>	<b>101</b>	<b>101,4</b>	<b>745</b>	<b>745</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>36,8</b>	<b>203</b>	<b>223</b>	<b>78,5</b>	<b>88,5</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</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>13</b>	<b>16</b>	<b>345</b>	<b>421</b>							
<b>Суточная норма</b>			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,84	0,96	540	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	660	720	660	720				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 4,5,20 для питания учащихся ОВЗ 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		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															
№ 217 Сборник г.Пермь 2008 г	90		11,5	11,5	9,8	9,8	8,7	8,7	149		0,03	0	0,17	0,17	1,3	1,3	0	0	1,5	1,5	125	125	37	37	0,8	0,8	0,5	0,5	0,9	0,9	1,2	1,2	62,4	62,4	93,8	93,8				
№ 413 Сборник Москва 2003 г	150		5,5	5,5	2,2	2,2	33,3	33,3	196		0,06	0,1	0,01	0,01	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	99,8	15,2	15,2	0,68	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
№ 41 Сборник Москва 2006 г	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	0			
Продукция промышленного производства	40		2,9	2,9	0,32	0,32	19,6	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	0	0	0		
№ 943 Справочник Москва 2006 г	200		0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37		0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого завтрак</b>	<b>490</b>		<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>19,6</b>	<b>19,6</b>	<b>71</b>	<b>71,04</b>	<b>542</b>		<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>9,16</b>	<b>231</b>	<b>275</b>	<b>96,6</b>	<b>117</b>	<b>2,58</b>	<b>3,2</b>	<b>0</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>																																								
№ 149 Справочник Москва 2003 г	200		5,43	5,43	3,8	3,8	30,8	30,8	149		0,12	0,1	0	0	0	0	0	0	5	5	126	126	24,8	24,8	1,56	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 377 Справочник Москва 2003 г	200		0	0	0	0	23,9	23,9	93		0	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	30		2,9	2,9	0,32	0,32	19,6	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	0	0	0	0	0
<b>Итого обед</b>	<b>430</b>		<b>8,33</b>	<b>8,33</b>	<b>4,12</b>	<b>4,12</b>	<b>74,3</b>	<b>74,3</b>	<b>336</b>		<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>72,8</b>	<b>248</b>	<b>320</b>	<b>77</b>	<b>98,2</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>1,4</b>	<b>1,8</b>	<b>274</b>	<b>351</b>	<b>450</b>	<b>599</b>				
<b>Итого день</b>			<b>28,5</b>	<b>28,5</b>	<b>23,7</b>	<b>23,7</b>	<b>145</b>	<b>145,3</b>	<b>878</b>		<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>81,9</b>	<b>480</b>	<b>595</b>	<b>174</b>	<b>216</b>	<b>6,38</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>	<b>422</b>	<b>499</b>	<b>604</b>	<b>753</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>0,8</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 ОВЗ в период 2024 - 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															
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									
<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	0,02	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	0,1	0,1	0	2,4	2,4	117	117	21,7	21,7	0,8	0,8	0	0	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	3,3	22,5	22,5	134	134	0,15	0,2	0	0	0	7,4	7,4	17,2	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	25	25	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>18,8</b>	<b>19,5</b>	<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>75,1</b>	<b>80</b>	<b>506,2</b>	<b>530</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>79,2</b>	<b>79,1</b>	<b>2,6</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>171</b>	<b>177</b>	<b>266</b>	<b>294</b>				
<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	5,6	5,6	12,6	12,6	19,2	19,2	0,7	0,7	0	0	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	0,3	0,32	0,2	0,2	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов																																					
Хлеб пшеничный	25	25	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	0
<b>Итого обед</b>	<b>405</b>	<b>405</b>	<b>8,92</b>	<b>8,92</b>	<b>6,29</b>	<b>6,29</b>	<b>59,1</b>	<b>59,1</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>30</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>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>27,7</b>	<b>28,4</b>	<b>25,4</b>	<b>25,5</b>	<b>134</b>	<b>139,1</b>	<b>789,2</b>	<b>813</b>	<b>1,24</b>	<b>1,2</b>	<b>1,51</b>	<b>1,72</b>	<b>101</b>	<b>35</b>	<b>45,2</b>	<b>450</b>	<b>505</b>	<b>133</b>	<b>157</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</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>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>0,1</b>	<b>0,01</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 ОВЗ в период 2024 - 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	7-11	12	7-11	12	7-11	12		B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K															
		150/10	150/10	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	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79
№355 Сборник Москва	Завтрак	150/10	150/10	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	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Сырники из творога с повидлом	150/10	150/10	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	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79	
	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	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	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	0,2	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>515</b>	<b>19,2</b>	<b>22,3</b>	<b>19,6</b>	<b>22,9</b>	<b>83,7</b>	<b>97,96</b>	<b>584,5</b>	<b>665</b>	<b>0,17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>8,87</b>	<b>232</b>	<b>266</b>	<b>49,2</b>	<b>56,1</b>	<b>14</b>	<b>1,5</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>145</b>	<b>145</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	
	<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	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	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,02	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	25	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	0
	<b>Итого обед</b>	<b>410</b>	<b>410</b>	<b>4,7</b>	<b>4,7</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>37,6</b>	<b>224,5</b>	<b>225</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>17,2</b>	<b>71,9</b>	<b>71,9</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>0,4</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>23,9</b>	<b>27</b>	<b>29,7</b>	<b>33</b>	<b>121</b>	<b>135,6</b>	<b>889</b>	<b>889</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>4,9</b>	<b>35</b>	<b>45,2</b>	<b>450</b>	<b>505</b>	<b>133</b>	<b>157</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</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>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>0,01</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 ОВЗ в период 2024 - 2025 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник  
 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	7-11	12	B1	B2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K							
№ 205 Справочник Москва 2003 г	90	90	8,3	8,3	14,9	14,9	10,6	10,6	191	191																				
№ 413 Сборник рецептур Москва 2003 г	150/30	150/30	5,5	5,5	2,2	2,2	33,3	33,3	196	196						63,4	41,2	41,2	0	0	0	0	0	0						
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	15	15	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0,02	0,03	0	0	6,4	7,6	0,5	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						
№ 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															
Продукция промышленного производства	45	45	2,6	2,6	0,28	0,28	22,1	22,1	82,2	82,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Итого завтрак</b>	<b>545</b>	<b>545</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>18,5</b>	<b>18,5</b>	<b>84,8</b>	<b>84,8</b>	<b>588</b>	<b>588</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160</b>	<b>75,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>144</b>	<b>36,3</b>						
<b>Обед</b>																														
№ 4 Азбука питания	200/5	200/5	1,6	1,6	8,29	8,29	9,28	9,28	163	163	0	0	0	0	0	7,5	9,37	1,4	0	0	0	0	0	0						
№ 399 Сборник рецептур Москва 2010 г	200	200	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	2	8	5	0	0	0	0	0	0	0						
Продукция промышленного производства	25	25	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						
<b>Итого обед</b>	<b>430</b>	<b>430</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,61</b>	<b>8,61</b>	<b>50,1</b>	<b>50,08</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>181</b>	<b>13,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>158</b>						
<b>Итого день</b>			<b>24,7</b>	<b>24,7</b>	<b>27,1</b>	<b>27,1</b>	<b>135</b>	<b>134,9</b>	<b>940</b>	<b>940</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>341</b>	<b>88,4</b>	<b>3,6</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>270</b>	<b>36,3</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>0,96</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>	<b>660</b>	<b>720</b>						





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

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

День: **Среда**

Неделя: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		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		
																												90/30	150
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	<b>Завтрак</b> Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	11,1	11,1	10	10	18,5	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	0,7	0,7	184	184	316	316		
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая	150	5,2	5,2	2,1	2,1	39,6	39,6	179	0,03	0,2	0	0	11	9	51,8	17,8	21,3	0,7	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	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	2,6	3,3	0,28	0,36	17,2	22,1	82,2	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	0,2	0,2	0,03	0,03	9,3	9,3	37	0,01	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>19,9</b>	<b>19,6</b>	<b>19,7</b>	<b>84,7</b>	<b>89,64</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>125</b>	<b>45,6</b>	<b>49,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</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>																												
№ 46 Справочник г.Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,4	3,8	3,8	23,8	23,8	202,6	0	0	0	0	17	21,4	24,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	23,9	23,9	93	0	0	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	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>425</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>4,12</b>	<b>4,2</b>	<b>67,3</b>	<b>72,3</b>	<b>389,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>29,2</b>	<b>280</b>	<b>64,4</b>	<b>79,2</b>	<b>8,3</b>	<b>11</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>26,5</b>	<b>28</b>	<b>23,7</b>	<b>23,9</b>	<b>152</b>	<b>161,9</b>	<b>1025</b>	<b>0,05</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>0,08</b>	<b>2</b>	<b>518</b>	<b>578</b>	<b>908</b>	<b>1100</b>		
	<b>Суточная норма</b>		<b>46</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>55</b>	<b>201</b>	<b>230</b>	<b>1410</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>7,2</b>	<b>11</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 ОВЗ в период 2024 - 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					A		B1		B2		C		D		E		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	
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Завтрак	160	160	11,8	11,1	5,4	233	0,09	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	365	246	308	
№ 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	0	0	0	0	0	0	
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао с молоком	200	200	3,7	3,1	24,9	125	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	3,3	0,36	22,1	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>410</b>	<b>18,9</b>	<b>21,8</b>	<b>52,5</b>	<b>529,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,82</b>	<b>0,82</b>	<b>51</b>	<b>51,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>243</b>	<b>243</b>	<b>35,1</b>	<b>35,1</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>397</b>	<b>470</b>	<b>266</b>	<b>328</b>	
	<b>Обед</b>																															
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	200	1,62	4,3	9,12	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	
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,2	0,03	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>430</b>	<b>430</b>	<b>4,72</b>	<b>4,65</b>	<b>38</b>	<b>214,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>21,4</b>	<b>24,1</b>	<b>30,1</b>	<b>17,6</b>	<b>22</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого день</b>			<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>90,6</b>	<b>743,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,82</b>	<b>0,82</b>	<b>51</b>	<b>51,2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>22,4</b>	<b>267</b>	<b>273</b>	<b>52,7</b>	<b>57,1</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>397</b>	<b>470</b>	<b>266</b>	<b>328</b>
	<b>Суточная норма</b>			<b>46</b>	<b>54</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</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>0,1</b>	<b>0,01</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>	