

Утверждаю



Директор МОАУ «СОШ №4»

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)

I 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: Пятница
Неделя: 1

№ рецептуры	Выход	Макронутриенты										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)															
		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	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	7-11	12	7-11	12	7-11	12			
Завтрак																																					
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	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	0,2	2,9	3,7	0,5	0,6	80,1	100	13	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	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	125	0,05	0,05	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	22	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	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	
Продукция промышленного производства	40	50	3,3	3,7	0,36	0,4	22,1	24,6	106	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	
Итого завтрак	530	580	19,2	22,6	21,9	24,8	65,2	69,04	588	658	0,14	0,17	0,82	1	51	51,2	4	4,8	9,3	9,4	254	274	44	47,4	2,4	2,9	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	266	328	
Обед																																					
№ 21 Справочник г. Москва 2003 г	60	100	0,87	1,45	3,1	5,2	4,3	7,2	118	197	0,04	0,06	0,04	0,1	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	36,2	23	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	104	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,8	0	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	212	0,4	0,37	0,09	0,1	0	0	0	0	1,2	1,23	211	211	20	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	182	0,7	0,7	0,01	0	0	0,02	0	0	0	0	21,8	26,2	16	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	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	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	
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	
Итого обед	800	950	27,1	30,8	24,8	28,4	125	154,4	799	992	1,15	1,14	0,14	0,2	107	179	0	0	20	25,7	279	304	76	99	4,8	5,4	0,8	1,1	0,11	0,16	5,3	8,1	225	264	387	483	
Итого день			46,3	53,4	46,7	53,2	190	223,4	1387	1650	1,29	1,31	0,96	1,1	158	230	4	4,8	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	
Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,84	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	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

№ п/п	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															
	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					
	Завтрак																																					
№355	Сырники из творога с повидлом	150/15	180/15	16,5	18,6	19,2	22,4	46,7	54,06	431	476	0,17	0,2	0,15	0,2	0,1	0,08	0,1	0,1	0,3	0,36	173	207	35	41,7	14	1,3	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	
№ 948	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	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	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	
	Итого завтрак	515	555	19,2	22,3	19,6	22,9	83,7	97,96	584,5	665	0,17	0,2	0,15	0,2	0,1	0,08	0,1	0,1	8,8	8,87	232	266	49	56,1	14	1,5	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79		
	Обед																																					
№ 75	Икра свекольная	60	100	1,64	2,7	4,4	7,3	5,6	9,3	59	98	0,04	0,1	0,04	0,1	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	36,2	23	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,9	38	63,1	131	219	
№ 201	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	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 645	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	0,1	0	0	0	0	0,4	0,52	12,2	16,3	33	43,9	2,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 399	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
	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	
	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	0,2	107	179	0	0	19	25	58	82,6	73	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	1,7	101	114	4,1	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	
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	1	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	