

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 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
Завтрак																																							
№ 191 Справочник г.Москва 2003 г	Тефтели из говядины	90/30	100/50	10,9	14,8	17,2	23,4	14,7	18,4	253	345	0,01	0,01	0,01	0	2,6	3,3	0,1	0,1	1,9	2,5	25,2	34,3	22	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 вязкая	150	180	2,42	2,9	4,1	4,92	29,6	36	102	123	0,03	0,04	0,2	0,2	0	0	0	0	11	13,6	51,8	62,1	18	21,3	0,7	0,8	0	0	0	0	0,1	0,1	112	134	88	106		
Продукция промышленного производства	Кондитерские изделия (печенье)	12	12	0,7	0,7	0,4	0,4	12	12	62	62	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	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	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	50	4,05	4,05	0,6	0,6	22,4	22,4	111	111	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		532	592	18,2	22,6	22,3	29,4	87,8	97,9	553	666	0,04	0,05	0,21	0,3	2,6	3,3	0,1	0,1	13	16,1	77,2	96,6	40	51,8	1,5	1,9	0,3	0,3	0,02	0,02	0,8	0,8	296	318	404	422		
Обед																																							
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	250/10	1,6	2	4,9	5,2	10,8	13,5	108	135	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143	
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Рыба, тушеная с овощами	75/50	100/75	13,1	16,1	11,7	12,9	23,8	33,3	301	382	0,06	0,2	0,08	0,1	302	402	0	0	4,7	6,28	102	116	29	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	Картофельное пюре	150	180	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0,02	0,08	0,1	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7		
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	0	1,44	5,42	5,42	2,8	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,86	0,6	0,7	22,4	27	111	133	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	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	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		755	915	27,8	33,9	22,3	24,9	107	131,2	788	964	0,12	0,29	0,19	0,2	322	422	0	0	30	38,4	203	237	79	98,1	2,8	3,6	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	13	16	345	421		
Итого день				46	56,4	44,6	54,2	194	229,1	1341	###	0,16	0,34	0,4	0,5	325	425	0,1	0,1	43	54,5	280	334	119	150	4,2	5,5	0,4	0,4	0,04	0,04	2,3	2,3	309	334	749	843		
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	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

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг

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	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																																							
№ 217 Сборник г.Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	90	100	11,5	12,7	9,8	10,9	4,7	5,2	149	165	0,03	0,03	0,17	0,2	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	62,4	93,8	93,8		
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,5	6,6	2,2	2,6	33,3	39,9	196	235	0,06	0,09	0,01	0	0	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	162	15	24,7	0,7	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	1,9	2,4	6,8	8,6	13,6	14,6	110	146	0,04	0,05	0,02	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	9,3	37	37	0,01	0,01	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		
Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/150	1/150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	0	0	0	0	0																						
Итого завтрак		630	680	19,6	22,4	19,1	22,4	85,7	93,8	586	677	0,14	0,18	0,2	0,2	1,3	1,3	0	0	1,6	1,61	280	342	106	116	4,2	4,6	0,5	0,5	0,9	0,9	1,2	1,2	62	62,4	93,8	93,8		
Обед																																							
№ 71 Справочник г.Уфа 2014 г	Винегрет овощной с заправкой для салата	60	100	1,02	1,7	2,9	4,9	4,08	6,8	33	55	0,03	0,05	0,04	0,1	78	130	0	0	10	16,8	27,4	45,6	14	22,8	0,6	1	1,7	2,8	0	0	0	0	0	0	27	44,3	199	331
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с мясом кур	200/5	250/5	4,1	5,1	7,36	9,2	16,8	21	177	209	0,05	0,06	0	0	0	0	0	0	0	2,75	124	138	18	22,7	0,9	1,9	0	0	0	0	0	0	0	23	38	124	207	
№ 388 Справочник Москва 2003 г	Котлета рыбная	80	100	8,1	10,1	8,6	10,8	10,3	12,9	168	198	0,09	0,11	0,01	0,1	48	60	0,1	0,1	23	29	23,3	29	15	18,2	0,5	0,7	0	0	0,01	0,01	0	0	99	124	0	0		
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре с соусом красным	150/30	180/30	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0,02	0,08	0,1	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7		
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	0	1,4	1,44	5,42	5,42	2,8	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№ 87 Справочник Москва 2003 г	Плюшка новомосковская	50	50	0,9	0,9	2,9	2,9	20,1	20,1	136	136	0,4	0,4	0,13	0,1	172	172	5,1	5,1	0	0	135	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	387	387	137	137		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,86	0,6	0,7	22,4	27	111	133	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	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	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		845	1015	27,2	33,6	27,4	34,6	123	145,2	893	###	0,59	0,65	0,26	0,4	318	382	5,2	5,2	50	68,7	385	436	84	108	3,7	5,4	1,7	2,9	0,02	0,02	0,5	0,5	538	595	496	711		
Итого день				48,8	56	46,6	57	209	239	1479	###	0,73	0,83	0,46	0,6	319	383	5,2	5,2	52	70,3	664	778	190	224	7,9	10	2,2	3,3	0,92	0,92	1,7	1,7	600	658	590	805		
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	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

По сельским школьным столовым для питания учащихся в осенне - зимний период 2022 -2023 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	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				
Завтрак																																							
№ 302 Справочник г.Москва 2004 г	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	250/10	8,1	9,1	9,4	11,7	41	51	334	417	0,07	0,1	0,04	0,2	1,3	1,3	0	0	0,7	0,65	166	208	75	93	1,8	2,3	0	0	0,02	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154		
Справочник г.Москва 2004 г № 1	Бутерброд с сыром	30/20	40/20	6,1	7,9	4	4,8	20	24,2	110	132	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	24	25	25
№ 113 Справочник г.Москва 2003 г	Яйцо вареное	1/60	1/60	5,08	5,08	4,6	4,6	0,4	0,4	94	94	0	0	0	0	0	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
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/150	1/150	0,5	0,5	0,3	0,3	24,8	24,8	93,6	94	0	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	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	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак		670	730	19,9	22,7	18,3	21,4	95,3	109,5	657	762	0,12	0,1	0,04	0,2	1,3	1,3	0	0	9,2	9,16	265	316	117	142	3,4	4,2	0	0	0,02	0,02	0,1	0,1	172	172	179	179		
Обед																																							
№ 75 Справочник г. Москва 2003 г	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		
№ 115 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	250	1,62	2,02	4,3	5,37	9,12	11,4	83,2	104	0	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	
№ 155 Справочник г. Москва 2003 г	Гуляш из говядины	100	100	14,5	14,5	15,7	15,7	4,2	4,2	212	212	0,4	0,4	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	Рис отварной	150	180	3,54	4,3	0,8	0,9	25,7	30,8	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		
№ 399 Сборник Москва 2010 г	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	4,05	4,86	0,6	0,7	22,4	27	111	133	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	40	60	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	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		805	955	28,9	32,4	25,9	30	106	126,7	807	949	1,14	1,1	0,12	0,1	30	50	0	0	22	29,2	280	306	64	79,2	8,3	11	0,4	0,4	0,06	0,06	1,2	1,2	222	260	504	678		
Итого день				48,8	55,1	44,2	51,4	201	236,2	1464	###	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	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	660	720		