


Утверждение  
Директор МОАУ «СОШ№5»  
  
О.С.Речкалова

Примерное 2 –х недельное меню для питания учащихся с 1-4 классы в сельских  
школьных столовых города Новотроицка  
( Завтраки, обеды)  
Зимний период  
На 2023-2024год

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г

Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник

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	В1	В2	А	Д	С	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										
	<b>Завтрак</b>																																				
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	100	6,4	7,11	9,8	10,8	5,3	5,6	148	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	180/50	6,5	6,6	2,2	2,6	33,3	39,9	196	252	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
№ 33 Сборник рецептов Москва 2006 г	Сыр порционный	16	20	2,8	3,5	1,06	1,42	0	0	57	78	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	15	16	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										
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,03	0,03	8,1	9,1	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	11,8	11,8	59,7	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	36	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										
	<b>Итого завтрак</b>	<b>588</b>	<b>640</b>	<b>19,2</b>	<b>22,7</b>	<b>13,7</b>	<b>15,6</b>	<b>66,4</b>	<b>66,4</b>	<b>806</b>	<b>719</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</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>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>36,3</b>	<b>36,3</b>						
	<b>Обед</b>																																				
№ 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	0,1	29	29	0	0	3,6	3,45	31	51,8	8,8	14,8	0,4	0,5	0	0	0	0	0	0	49	82	89	148
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/10	250/10	1,6	2	8,29	10,9	9,28	11,65	163	204	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	179	6,1	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	128	158	0	0
№ 235 Сборник Москва 2003 г	Рыба по-польски	150	200	13,6	18	8,7	11,5	41	48,5	197	262	0	0	0,6	0,7	0	0	0	0	1,7	1,89	112	139	38	47	2,9	4,8	0	0	0	0	0	0	0	158	190	
№ 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	2	2	6	8	5	5	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			
Продукция промышленного производства	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			
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>32,2</b>	<b>26,4</b>	<b>34,2</b>	<b>113</b>	<b>137</b>	<b>750</b>	<b>929</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,8</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>16,5</b>	<b>290</b>	<b>372</b>	<b>59</b>	<b>76,7</b>	<b>4,4</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>176</b>	<b>240</b>	<b>241</b>	<b>338</b>
	<b>Итого день</b>			<b>44,6</b>	<b>54,8</b>	<b>42,1</b>	<b>49,8</b>	<b>200</b>	<b>235,4</b>	<b>1365</b>	<b>1648</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,8</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>21,5</b>	<b>449</b>	<b>564</b>	<b>135</b>	<b>181</b>	<b>6,8</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>319</b>	<b>384</b>	<b>283</b>	<b>374</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>1648</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>600</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**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: **Вторник**  
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	В1		В2		А		D		С		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					
<b>Завтрак</b>																																						
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/6	200/10	11,8	12,9	18,1	21,2	29,5	32,6	288	292	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,14	0,14	86	86	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 молоком и сахаром	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	
Сборник г. Москва Дали пригт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	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	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	45	2,8	3,3	0,26	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	30	1,85	1,98	0,3	0,36	9,9	11,8	45,7	60	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>806</b>	<b>826</b>	<b>17,7</b>	<b>20</b>	<b>27,4</b>	<b>30,6</b>	<b>80,6</b>	<b>80,64</b>	<b>588</b>	<b>642</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</b>	<b>8,81</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>48</b>	<b>48,1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	
<b>Обед</b>																																						
№ 73 Справочник Москва 2003 г	Икра морковная	60	100	1,84	2,7	4,4	7,3	6,6	9,3	58	98	0,04	0,1	0,04	0,1	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	39,2	23	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,8	38	63,1	131	219	
№ 98 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	250/10	1,7	2,08	4,21	6,3	10,4	13,01	86,4	98	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0	16	20,4	34,3	39,9	18	22,3	1	1,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,9	117	148	245	306	
№ 95 Справочник Москва 2003 г	Жаркое по-домашнему с мясом	200	230	25,2	21,7	17,7	20,3	68,6	67,3	486	559	0,5	0,6	0,1	0,2	0	0	0	0	7,4	8,51	357	422	87	78,7	3,8	4,7	0	0	0	0,5	0,8	83	103	112	140		
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	93,8	94	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18	18,3	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	24,5	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,64	0,24	0,48	7,92	15,8	39,8	60	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>706</b>	<b>890</b>	<b>27,7</b>	<b>32,8</b>	<b>26,9</b>	<b>33,5</b>	<b>111</b>	<b>129</b>	<b>669</b>	<b>888</b>	<b>0,89</b>	<b>0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>107</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>32,3</b>	<b>413</b>	<b>498</b>	<b>128</b>	<b>156</b>	<b>6</b>	<b>8,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>5,3</b>	<b>8,3</b>	<b>238</b>	<b>312</b>	<b>488</b>	<b>685</b>	
<b>Итого день</b>				<b>45,4</b>	<b>52,8</b>	<b>54,3</b>	<b>64,4</b>	<b>192</b>	<b>229,4</b>	<b>1444</b>	<b>1444</b>	<b>0,89</b>	<b>0,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>107</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>41,1</b>	<b>561</b>	<b>638</b>	<b>172</b>	<b>201</b>	<b>8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>5,3</b>	<b>8,3</b>	<b>256</b>	<b>330</b>	<b>665</b>	<b>732</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>1410</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,84</b>	<b>1</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>160</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>680</b>	<b>720</b>	<b>850</b>	<b>720</b>	

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 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	В1	В2	А	В	С	Са	Мг	Fe	I	Se	F	P	К													
		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	90/30	100/50	11,1	12,3	15,5	17,2	9,7	10,8	224	249	0,01	0	0,01	0	2,6	3,3	0,1	0,1	1,6	2,5	26,2	34,3	22	30,5	0,8	1	0,3	0,3	0,02	0,02	0,7	0,7	164	184	318	319
№ 463/3 Сборник г. Москва 2006	Каша вязкая гречневая	150	180	2,42	2,9	4,1	4,92	29,6	36	102	123	0,03	0	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	66	106
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	45	2,8	3,3	0,26	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	30	1,65	1,98	0,3	0,36	8,9	11,8	49,7	60	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 Дега принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	56	56	0	0	0	0	0	0	0	0	8,3	8,28	10,6	10,6	9	9	0,2	0,2	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	8,3	8,3	37	37	0,01	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
<b>Итого завтрак</b>		<b>680</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>21</b>	<b>20,3</b>	<b>23</b>	<b>88,4</b>	<b>102,7</b>	<b>653</b>	<b>832</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>22</b>	<b>24,6</b>	<b>139</b>	<b>155</b>	<b>56</b>	<b>66,2</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</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>																																					
№ 40 Справочник Москва 2003 г	Салат витаминный с растительным маслом	60	100	0,72	1,2	3,09	5,15	8,53	10,8	56	93	0,01	0	0,02	0	0	0	0	0	16	27,3	25,7	42,8	9,9	18,5	0,6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 46 Справочник г.Москва 2003 г	Суп картофельный с горохом	200	250	4,4	5,5	3,8	4,7	16,8	23,7	238	267	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
№ 181 Справочник г.Москва 2003 г	Печень по-строгановски	80/50	100/50	10,5	11,4	12,1	14	1,9	2,2	164	219	0,2	0,3	0,6	0,6	50	63	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
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре	150	180	6,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,6	123	148	0,01	0	3,08	0,1	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0	0,01	0,01	0	0	2	2	36,7	36,7
№ 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	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	60	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,64	0,24	0,48	7,92	15,8	39,8	80	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>600</b>	<b>870</b>	<b>26,8</b>	<b>31,7</b>	<b>24,1</b>	<b>30,2</b>	<b>93,6</b>	<b>122,8</b>	<b>827</b>	<b>###</b>	<b>0,21</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>29,2</b>	<b>260</b>	<b>306</b>	<b>54</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>604</b>	<b>678</b>
<b>Итого день</b>				<b>44,2</b>	<b>52,7</b>	<b>44,5</b>	<b>53,2</b>	<b>182</b>	<b>225,2</b>	<b>1381</b>	<b>###</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,4</b>	<b>33</b>	<b>63,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>44</b>	<b>53,8</b>	<b>416</b>	<b>461</b>	<b>119</b>	<b>146</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>618</b>	<b>678</b>	<b>908</b>	<b>1100</b>
<b>Суточная норма</b>				<b>48</b>	<b>64</b>	<b>47</b>	<b>65</b>	<b>201</b>	<b>230</b>	<b>1410</b>	<b>###</b>	<b>0,72</b>	<b>0,3</b>	<b>0,84</b>	<b>1</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>1,6</b>	<b>2,4</b>	<b>860</b>	<b>720</b>	<b>860</b>	<b>720</b>



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 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	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	B1				A				D				Ca				Mg				Fe				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	12	7-11	12										
<b>Завтрак</b>																																																			
№ 438 Справочник г.Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	200	8,8	11	11,1	14	5,4	6,7	226	282	0,08	0,12	0,84	0,8	0,2	0,2	2,8	3,7	0,5	0,8	80,1	100	13	16,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	282	365	248	308														
№ 41 Сборник Москва 2008 г	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,14	0,14	88	88	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												
№ 959 Сборник Москва 2008 г	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	6,5	6,5	24,9	24,9	125	125	0,05	0,05	0,18	0,2	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	183	183	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 № 339	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	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												
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	45	50	3,3	3,7	0,38	0,4	22,1	24,6	108	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>545</b>	<b>590</b>	<b>16,2</b>	<b>19,8</b>	<b>25,3</b>	<b>28,2</b>	<b>85,2</b>	<b>89,04</b>	<b>881</b>	<b>848</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,82</b>	<b>1</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</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>268</b>	<b>328</b>														
<b>Обед</b>																																																			
№ 21 Справочник г. Москва 2003 г	Салат "Здоровье"	60	100	0,87	1,45	8,04	13,4	3,81	6,5	118	187	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	5,9	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
№ 155 Справочник г. Москва 2003 г	Пудинг из говядины	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	19,5	3,2	3,2	0,1	0,1	0,05	0,05	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	37,6	45,12	152	182	0,7	0,7	0,01	0	0	0,02	0	0	0	0	21,8	26,2	16	19,8	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0														
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														
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,84	3,98	0,48	0,72	15,8	23,76	79,8	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>950</b>	<b>17,1</b>	<b>30,8</b>	<b>28,8</b>	<b>36,9</b>	<b>106</b>	<b>128,8</b>	<b>799</b>	<b>892</b>	<b>1,15</b>	<b>1,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>107</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25,7</b>	<b>279</b>	<b>304</b>	<b>78</b>	<b>89</b>	<b>4,8</b>	<b>5,4</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,3</b>	<b>8,1</b>	<b>226</b>	<b>284</b>	<b>387</b>	<b>483</b>														
<b>Итого день</b>				<b>43,3</b>	<b>49,8</b>	<b>55</b>	<b>64,8</b>	<b>170</b>	<b>198,8</b>	<b>1380</b>	<b>###</b>	<b>1,29</b>	<b>1,31</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</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>5,1</b>	<b>9,1</b>	<b>622</b>	<b>734</b>	<b>663</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>###</b>	<b>0,72</b>	<b>0,34</b>	<b>0,84</b>	<b>1</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>160</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>680</b>	<b>720</b>	<b>680</b>	<b>720</b>														

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 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	В1	В2	В12	А	В	С	Са	Мg	Fe	Ca	P	K	Na	F	Cl	Br	I									
	<b>Завтрак</b>																																				
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Рыба, тушенная с овощами	75/50	100/75	13,1	16,1	9,7	11,9	29,8	33,3	317	382	0,06	0,2	0,08	0,1	302	402	0	0	4,7	6,28	102	116	29	38	0,7	0,8	0,1	0,1	0,02	0,02	1,5	1,5	0	0	164	242
№ 443 Справочник Москва 2003 г	Картофельное пюре	150	180	5,09	7,3	4,59	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0,02	0,08	0,1	20	20	0	0	18	18,7	69,6	63,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	20	2,6	3,5	1,06	1,42	0	0	57	78	0,04	0,05	0,02	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	Повидла фруктовое	15	15	0,06	0,06	0	0	0,7	0,7	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	
№ 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	0,26	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>840</b>	<b>25,7</b>	<b>30,8</b>	<b>15,8</b>	<b>19,3</b>	<b>55,1</b>	<b>58,2</b>	<b>877</b>	<b>786</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>322</b>	<b>422</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>178</b>	<b>208</b>	<b>71</b>	<b>96,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</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>275</b>
	<b>Обед</b>																																				
№ 180 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	250/10	1,6	2	4,9	5,2	10,9	13,5	118	135	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	9,8	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143	
Справочник г. Москва 2003 г № 444	Куры тушеные в соусе	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	0	8	10	7,3	9,8	3,8	4,7	1,3	1,6	0,1	0,1	0	0	0	0	216	269	211	263
№ 297 Сборник г. Уфа 2014	Каша рассыпчатая перловая	150	190	4,5	5,5	3,6	4,3	31,6	38	180	218	0,28	0,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	178	213	112	134
Справочник г. Москва 2004 г № 631	Компот из свежих фруктов	190	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	2,61	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,6	29,5	119	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	79,5	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	
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>22,3</b>	<b>27,3</b>	<b>28,1</b>	<b>32</b>	<b>123</b>	<b>150,4</b>	<b>689</b>	<b>824</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>0,73</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>23,4</b>	<b>134</b>	<b>161</b>	<b>64</b>	<b>101</b>	<b>8,1</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>485</b>	<b>438</b>	<b>540</b>
	<b>Итого день</b>			<b>48</b>	<b>58,1</b>	<b>43,9</b>	<b>51,2</b>	<b>208</b>	<b>248,6</b>	<b>1366</b>	<b>###</b>	<b>0,42</b>	<b>0,68</b>	<b>0,91</b>	<b>1,1</b>	<b>322</b>	<b>422</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>48,4</b>	<b>313</b>	<b>370</b>	<b>154</b>	<b>190</b>	<b>8,2</b>	<b>10</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>408</b>	<b>487</b>	<b>688</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>###</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>680</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>1,6</b>	<b>2,4</b>	<b>680</b>	<b>720</b>	<b>880</b>	<b>720</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

По сальским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Вторник

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									
		В1	В2	A	D	C	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K	Na	Cl	Ca	Mg	Fe	I	Se	F	P	K														
<b>Завтрак</b>																																						
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	90	100	11,5	12,7	6,8	10,9	4,7	5,2	149	165	0,03	0	0,17	0,2	1,3	1,3	0	0	1,5	1,5	125	125	37	37	0,9	0,9	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	8,5	2,2	2,5	33,3	39,9	198	235	0,06	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	162	15	24,7	0,69	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 41 Сборник Москва 2008 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	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
Сборник г. Москва Дали прinnt 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	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	0,18	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого завтрак</b>		<b>620</b>	<b>669</b>	<b>20,8</b>	<b>22,8</b>	<b>19,7</b>	<b>21,2</b>	<b>79,7</b>	<b>86,84</b>	<b>606</b>	<b>688</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>9,18</b>	<b>231</b>	<b>275</b>	<b>97</b>	<b>117</b>	<b>3,59</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	
<b>Обед</b>																																						
№ 37 Справочник Москва 2003 г	Салат студенческий	80	100	2,1	3,5	7	10,6	3,8	6,3	67	132	0,08	0,1	0,08	0,1	29	26	0	0	3,5	3,45	31	51,8	6,8	14,8	0,37	0,6	0	0	0	0	0	0	0	49	82	89	148
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп добитательский	200	250	5,43	6,4	4,6	6,01	30,6	36,5	149	158	0,12	0,2	0	0	0	0	0	0	5	5,25	126	157	25	31	1,56	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 451 Сборник Москва 2004 г	Шницель из говядины	80	100	12	14,7	12,8	15	13,2	16,6	230	268	0,05	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,08	29,2	36,4	22	27,5	1,03	1,3	0,1	0,1	0	0	1,4	1,8	175	219	26	32	
№ 439 Справочник Москва 2003 г	Капуста тушеная	150	180	2,37	2,6	3	3,6	14,1	16,9	77	92	0,04	0,1	0,05	0,1	0	0,02	0	0	53	63	62,1	74,4	21	25	0,84	1	0	0,03	0,07	0,07	0	0	50	49,6	335	419	
№ 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	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	60	60	3,7	4,4	0,4	0,48	24,8	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	Хлеб ржаной	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	15,8	23,76	78,6	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>780</b>	<b>960</b>	<b>26,2</b>	<b>36,8</b>	<b>28,8</b>	<b>36,4</b>	<b>128</b>	<b>165,8</b>	<b>633</b>	<b>699</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,3</b>	<b>29</b>	<b>29</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>261</b>	<b>450</b>	<b>599</b>	
<b>Итого день</b>				<b>48,7</b>	<b>68,8</b>	<b>48,1</b>	<b>67,6</b>	<b>206</b>	<b>242,3</b>	<b>1433</b>	<b>1697</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>31</b>	<b>30,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>81,9</b>	<b>480</b>	<b>595</b>	<b>174</b>	<b>219</b>	<b>8,38</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>	<b>422</b>	<b>489</b>	<b>804</b>	<b>763</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>1697</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,84</b>	<b>1</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>160</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**

По сельским школьным столовым № 4.5.20 для питания учащихся в зимний период 2024 г  
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Среда  
 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	Na	K	P	Cl	S	Zn	Cu	Mn	I									
		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12																		12	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>Завтрак</b>																																					
№ 285 Справочник г. Москва 2003 г	Голубцы с мясом и рисом	230	230	6,66	6,66	11,8	11,8	31,8	31,8	198	198	0,08	0,1	0,11	0,1	0	0,03	0	0	30	30,2	53,7	58,7	28	27,8	1,1	1,1	0	0	0,02	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154
№ 113 Справочник г. Москва 2003 г	Яйцо вареное	1/80	1/80	5,08	5,08	4,8	4,8	0,4	0,4	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	6,4	6,1	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 молоком и сахаром	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	11,2	11,2	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0																		
Произция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	2,8	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	
Произция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	30	1,85	1,98	0,3	0,39	9,9	11,8	48,7	60	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>330</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>70,5</b>	<b>77,3</b>	<b>486</b>	<b>618</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>30,2</b>	<b>60,1</b>	<b>61,8</b>	<b>28</b>	<b>27,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>148</b>	<b>148</b>	<b>184</b>	<b>184</b>
<b>Обед</b>																																					
№ 138 Справочник Москва 2004	Суп картофельный с крупой пшеницей	200	250	5,12	6,4	5,92	7,4	15,5	19,3	80	113	0,07	0,1	0,03	0	0	0	0	0	5,8	7	12,5	15,8	19	24	0,7	0,9	0	0	0	0	0,7	0,9	41	51	289	338
Сборник Уфа 2014 г № 178	Оладьи из печени	80	100	8,4	10,5	15,2	19	23,7	29,65	276	344	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	7,7	9,67	30,2	43,7	6,8	8,5	1,8	2,3	0	0	0	0	0	0	342	407	251	251
Справочник г. Москва 2004 г № 330	Бобовые отварные (горох)	150	180	5,27	7,5	5	5	33	40	240	288	0,25	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	85,4	114	85	77,4	3,7	4,4	0	0	0	0	0	0	178	213	112	134
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,8	0,05	0,05	24	24	99	99	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Произция 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	
Произция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	40	1,3	2,84	0,24	0,48	7,92	15,8	39,8	60	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>720</b>	<b>880</b>	<b>24,9</b>	<b>31,4</b>	<b>26,7</b>	<b>33,3</b>	<b>124</b>	<b>163,4</b>	<b>638</b>	<b>838</b>	<b>0,84</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>29,2</b>	<b>280</b>	<b>306</b>	<b>64</b>	<b>78,2</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>42,3</b>	<b>50,1</b>	<b>45,1</b>	<b>51,8</b>	<b>194</b>	<b>230,7</b>	<b>1323</b>	<b>1476</b>	<b>1,24</b>	<b>1,2</b>	<b>1,61</b>	<b>1,7</b>	<b>101</b>	<b>114</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>32</b>	<b>48,2</b>	<b>460</b>	<b>605</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>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>584</b>	<b>683</b>	<b>549</b>	<b>672</b>
<b>Суточная норма</b>				<b>48</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>55</b>	<b>201</b>	<b>230</b>	<b>1410</b>	<b>1476</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,84</b>	<b>1</b>	<b>420</b>	<b>540</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>38</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>0,1</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

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 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	B1		B2		A		C		Ca		Mg		Fe		Na		F		P		K					
<b>Завтрак</b>																																					
№ 170 Справочник г. Москва 2003	Котлета московская	90	100	8,0	9,9	11,2	13,8	10	19	186	218	0,1	0,1	0,01	0	115	144	0	0	0	0	51	82,1	0,3	0,36	0	0	0	0	0	0	192	234	118	141		
№ 748/3 Справочник г. Москва 2003 г.	Рис прилуеченный	150	180	3,7	4,4	4,8	5,8	37,7	45,2	113	135	0,09	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0	0	21,8	26,2	16	16,6	0,5	0,8	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	89	42,9	51,4
№ 33 Сборник рецептур Москва 2008 г.	Сыр порционный	10	20	2,8	3,5	1,07	1,42	0	0	57	76	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	6,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	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			
№ 270 Сборник Москва 2003 г.	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,6	2,8	2,8	2,8	14,7	14,7	93	93	0,02	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	60,4	60,4	7	7	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого завтрак</b>		500	550	20,9	24,3	20,2	24,2	82	97,8	552	638	0,22	0,3	0,04	0,1	116	144	0	0	2,6	2,8	140	157	31	36,9	1,1	1,3	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	261	317	169	192
<b>Обед</b>																																					
№ 45 Справочник Москва 2003 г.	Салат из белокочанной капусты	60	100	1,8	2,2	2,7	4,5	5,42	9,03	54	80	0,03	0,1	0,06	0,1	0	0	0	23	38,5	31	51,8	8,8	14,6	0,4	0,5	0	0	0,03	0,03	1	1	0	0	17	17	
№ 122 Справочник г. Москва 2003 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	3,9	5	3,5	4,4	14,8	16,5	109	135	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 368 Справочник Москва 2003 г.	Биточки рыбные	80	100	6,1	10,1	8,6	10,8	10,3	12,9	166	198	0,08	0,1	0,01	0,1	48	60	0,1	0,1	23	26	23,3	26	15	18,2	0,6	0,7	0	0	0,01	0,01	0	0	98	124	9	0
№ 443 Справочник Москва 2003 г.	Картофельное пюре с соусом красным	150/30	180/30	6,09	7,3	4,69	5,5	17,9	21,5	123	148	0,01	0	0,08	0,1	20	20	0	0	18	18,7	99,6	93,4	35	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
№ 843 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 87 Справочник Москва 2003 г.	Плюшка новомосковская	50	50	0,9	0,9	4,9	4,9	13,1	13,1	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	30	50	2,2	3,7	0,2	0,4	14,7	24,8	70,6	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		
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	50	2,54	3,96	0,48	0,72	15,8	23,75	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		
<b>Итого обед</b>		840	1020	26,3	33,4	26	31,3	161	132,7	776	891	0,64	0,6	0,25	0,3	240	262	5,2	5,2	78	109	283	329	75	86,2	2,6	3,2	0	0,1	0,05	0,05	1,6	1,5	488	513	190	190
<b>Итого день</b>				48,2	57,7	48,2	55,6	183	230,2	1328	##	0,78	0,9	0,29	0,4	356	398	6,2	6,2	82	110	422	488	107	193	3,6	4,5	0,3	0,4	0,05	0,05	2,6	2,6	749	830	349	352
<b>Суточная норма</b>				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	690	720	560	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся в зимний период 2024 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	В1	В2	А	В	С	Са	Мс	Fe	Ca	F	P	К														
		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>																																					
№ 302 Справочник г. Москва 2004 г	Каша пшенная молочная вязкая	100/5	150/5	4,05	6,07	5,7	10,1	20,5	30,75	167	251	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
Сборник рецептов Бюро для организации питания 1-4 кл. 54-11	Запеканка из творога с соусом сладким	75/20	76/20	14,8	14,8	5,3	5,3	10,8	10,8	151	151	0,03	0	0,15	0,2	26	25,5	0,1	0,1	0,1	0,14	112	112	18	16	0,4	0,4	15	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79
Сборник г. Москва Десяти лет 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	12,7	12,7	58	58	0	0	0	0	0	0	0	0	6,3	6,26	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	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	80	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>578</b>	<b>850</b>	<b>23,3</b>	<b>28,8</b>	<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>78,2</b>	<b>97,25</b>	<b>521</b>	<b>650</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>27</b>	<b>38,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>	<b>337</b>	<b>379</b>	<b>105</b>	<b>123</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>233</b>	<b>283</b>
<b>Обед</b>																																					
№ 75 Справочник г. Москва 2003 г	Икра свекольная	60	100	1,54	2,7	4,4	7,3	5,8	9,3	59	98	0,04	0,1	0,04	0,1	107	179	0	0	1,9	3,1	21,7	35,2	23	37,8	0,5	0,8	0,4	0,7	0,05	0,09	4,1	6,8	38	53,1	131	219
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Суп крестьянский со сметаной	200/10	250/10	1,7	2,2	8,8	11,2	8,9	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	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 645 Справочник г. Москва 2003 г	Плов из птицы	200	200	13,8	13,6	18,3	16,9	41,8	41,8	392	392	0,05	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0,4	0,52	12,2	16,3	39	43,9	2,2	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 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	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	45	2,8	3,3	0,26	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	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	25	30	1,7	2	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	80	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>730</b>	<b>838</b>	<b>22,2</b>	<b>24,8</b>	<b>33,1</b>	<b>37,5</b>	<b>108</b>	<b>118,6</b>	<b>785</b>	<b>884</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>107</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>58</b>	<b>82,8</b>	<b>73</b>	<b>104</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>46,5</b>	<b>51,4</b>	<b>46,8</b>	<b>53,7</b>	<b>184</b>	<b>215,9</b>	<b>1306</b>	<b>##</b>	<b>1,24</b>	<b>1,2</b>	<b>1,81</b>	<b>1,7</b>	<b>101</b>	<b>114</b>	<b>4,1</b>	<b>4,8</b>	<b>35</b>	<b>45,2</b>	<b>460</b>	<b>506</b>	<b>133</b>	<b>167</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</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>##</b>	<b>0,72</b>	<b>0,8</b>	<b>0,84</b>	<b>1</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>160</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>680</b>	<b>720</b>	<b>660</b>	<b>720</b>