


Утверждение
Директор МОАУ «СОШ№5»

_____ О.С.Речкалова

Примерное 2 –х недельное меню для питания учащихся с 5-11классы в сельских
школьных столовых города Новотроицка
(Завтраки, обеды)
Зимний период
На 2023-2024год

Примерное недельное меню (1 неделя) на 2024 год

для сельских школ № 4,5,20 Завтрак --- 12 рублей

прейскурант цен с 01 января 2024 год

Питание на усмотрение руководителя учреждения

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Калор.	Витамины		Минер. Вещ-ва	
				Б	Ж	У		"С"	"В1"	Ca	Mg
Понедельник	Макароны отварные с соусом красным	150/30	7,79	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	34,1	0,82
	Чай с сахаром	200	2	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	15	0,94	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		10,73								
Вторник	Каша молочная "Дружба"	130/5	10,03	6,3	6,01	25,1	196	0,53	0,12	127,1	37,07
	Чай с сахаром	180	1,8	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	10	0,63	1,1	0,17	6,5	30,2	0	0	0	0
	Итого		12,46								
Среда	Каша молочная вязкая манная	100/5	8,31	5,4	8,6	2,5	252	5	0	33,4	41
	Чай с сахаром	200	2	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	10	0,63	5,6	3	14,6	90,2	0	0	0	0
	Итого		10,94								
Чет	Картофельное пюре	130	10,52	2,2	6,13	15,13	126	8,26	0,08	16,16	24,66
	Чай с сахаром	180	1,8	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	10	0,63	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0
	Итого		12,95								
Пятница	Каша молочная пшеничная	150/5	10,59	6,6	3,75	4,05	169,5	0,39	0,04	60,07	10,08
	Чай с сахаром	180	1,8	0,1	0,03	9,11	25	0,28	0,01	0,28	0
	Хлеб пшеничный	10	0,63	1,2	0,18	6,7	31,2	0	0	0	0

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: 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			B2			A			D			C			Ca		Mg		Fe		I		Zn		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				
	Обед																																							
б/н	Салат из фасоли	90	100	2,59	4,3	5,2	8,6	7,1	11,8	80,2	124	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	
№ 228 Сборник Уфа 2014 г	Суп с клецками	200	250	6,16	10,2	2,5	2,7	11	13,7	73,3	92	0,08	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	23,4	26,1	43	49,7	481	512	0,5	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	147	
Справочник г.Москва 2004 г № 831	Компот из свежих фруктов	180	180	0,18	0,18	0,09	0,09	15,5	15,48	61	61	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	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	50	2,9	3,7	0,32	0,4	19,6	24,6	94	116	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 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	740	900	26,7	35	32	38,6	112	138	869	###	0,56	0,7	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		
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,84	1	420	540	6	6	36	42	880	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0	1,8	2,4	660	720	660	720			

