


Утверждение
Директор МОАУ «СОШ№5»

_____ О.С.Речкалова

Примерное 2 –х недельное меню для питания учащихся с ОВЗ 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 с ОБЗ 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	B1	B2	A	D	C	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												
	Завтрак																																				
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/5	200/5	11,6	11,6	18,1	18,1	29,5	29,5	268	268	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	18	18	67	67			
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционное	10	10	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	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 молоком 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	0,2	0,23	47,8	47,8	5,4	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0					
Сборник г. Москва Деги принт 2011 № 33В	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	8,3	8,28	10,8	10,8	9	9	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0					
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	2,8	2,8	0,4	0,4	15,7	15,7	77,8	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого завтрак	585	585	15	15	22,2	22,2	67,3	67,27	474	474	0,11	0,1	0	0	0	0	0	9	9,04	186	186	52	51,5	1	1	0	0	0	0	18	18	67	67			
	Обед																																				
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	200/10	1,7	1,7	4,21	4,21	10,4	10,4	86,4	86	0,04	0,1	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	0,8	117	146	245	306	
№ 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																			
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	30	2,78	2,78	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого обед	440	440	4,56	4,56	4,64	4,64	35,8	35,8	195	195	0,04	0,1	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	0,8	117	146	245	306	
	Итого день			18,8	18,8	26,8	26,8	103	103,1	669	669	0,15	0,2	0	0	0	0	0	25	29,4	220	226	69	73,8	2	2,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	135	164	312	373	
	Суточная норма			45	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,8	0,64	1	420	540	8	6	36	42	660	720	150	180	7,2	11	0,1	0,1	0,01	0,03	1,8	2,4	660	720	650	720

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся с ОВЗ 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	7-11	12	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		Se		F		P		K	
Завтрак																																					
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	160	8,8	8,8	11,1	11,1	5,4	5,4	226	226	0,09	0,12	0,64	0,8	0,2	0,2	2,9	3,7	0,6	0,8	80,1	100	13	15,7	2	2,5	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	1	292	365	246	308
№ 41 Сборник Москва 2008 г	Масло сливочное порционное	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	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	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 № 336	Фрукт (яблоко)	1/130	1/130	0,3	0,3	0,1	0,1	21,4	21,4	81	81	0	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	39	39	4,05	4,05	0,8	0,8	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	
Итого завтрак		539	539	17	17	25,5	25,5	74,2	74,24	809	809	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	286	328
Обед																																					
№ 116 Справочник г. Москва 2003 г	Суп из овощей	200	200	1,82	1,82	4,3	4,3	9,12	9,12	83,2	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,8	0,8	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	83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	25	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		440	440	4,48	4,48	4,73	4,73	34,5	34,52	192	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	18	22	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день				21,4	21,4	30,2	30,2	108	108,8	801	182	0,14	0,17	0,82	1	51	51,2	4	4,8	29	30,8	278	304	62	69,4	3	3,7	0,1	0,1	0,04	0,04	0,8	1,1	397	470	286	328
Суточная норма				46	54	47	55	201	230	1410	###	0,72	0,84	0,84	1	420	540	6	8	38	42	680	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 № 4.5.20 для питания учащихся с ОВЗ 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	B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		I		Se		F		P		K			
	Завтрак																																						
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Рыба, тушеная с овощами	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	23,6	23,6	317	317	0,06	0,2	0,08	0,1	302	402	0	0	4,7	6,28	102	118	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	150	6,09	6,09	4,59	4,59	17,9	17,9	123	123	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		
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	15	15	2,8	2,8	1,08	1,08	0	0	57	57	0,04	0,06	0,02	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		
№ 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	0,26	0,26	0	0	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	0	
	Итого завтрак	535	535	25,9	25,9	16	16	73,2	73,2	633	633	0,11	0,27	0,18	0,2	322	422	0	0	20	26	176	208	71	89,3	2,2	2,7	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	2	2	230	278		
	Обед																																						
№ 150 Справочник г. Москва 2003	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	200/10	1,8	1,8	4,9	4,9	10,8	10,8	118	118	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143
№ 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,75	2,75	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	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	450	450	4,48	4,48	5,33	5,33	36,2	36,2	227	227	0,05	0,06	0,03	0	0	0	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	13	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143
	Итого день			30,4	30,4	21,3	21,3	108	108	860	860	0,15	0,33	0,21	0,2	322	422	0	0	30	37	204	240	83	105	2,8	3,6	0,1	0,2	0,02	0,02	1,5	1,5	13	16	346	421		
	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	680	720		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым № 4,5,20 для питания учащихся с ОВЗ 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	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	А	В	С	Са	Мg	Fe	I	Se	F	P	К																								
Завтрак																																						
№ 170 Справочник г. Москва 2003	Котлета московская	90	90	8,9	6,9	11,2	11,2	10	10	195	195	0,1	0,1	0,01	0	115	144	0	0	0	0	51	62,1	0,3	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	192	234	116	141
№ 746/3 Справочник г. Москва 2003 г	Рис припущенный	150	150	3,7	3,7	4,8	4,8	37,7	37,7	113	113	0,06	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0	0	21,8	26,2	16	19,8	0,5	0,8	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	83	42,8	51,4	
№ 33 Сборник рецептов Москва 2008 г	Сыр порционный	10	20	2,6	3,5	1,07	1,42	0	0	57	76	0,04	0,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	8,4	8,1	7,6	9,9	0,5	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	3,2	3,2	0,48	0,48	18	18	89	89	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	
№ 270 Сборник Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,8	2,8	2,8	14,7	14,7	93	93	0,02	0	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	0	0
Итого завтрак		480	490	21,2	22,1	20,4	20,7	80,4	80,4	547	566	0,22	0,3	0,04	0,1	115	144	0	0	2,5	2,5	140	167	31	38,8	1,1	1,3	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	261	317	169	192	
Обед																																						
№ 122 Справочник г. Москва 2003 г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	3,9	3,9	3,5	3,5	14,8	14,8	108	108	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	
№ 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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	40	40	2,76	2,76	0,4	0,4	16,3	16,3	84	84	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		440	440	6,76	6,76	3,93	3,93	40,2	40,2	217	217	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	
Итого день				28	28,9	24,3	24,6	121	120,6	764	783	0,22	0,3	0,04	0,1	115	144	0	0	20	23,9	164	187	49	58,8	1,7	2,1	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	261	317	169	192	
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	860	720	

