

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 Питание учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше

День: **Среда**
 Неделя: **1**



ДИРЕКТОР ШКОЛЫ СОШ № 3
 УТКИНОВА М. Р.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Кал | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | 7-11 | 12 | В1 | В2 | А | В | С | Сa | Мg | Fe | Se | F | Р | К | | | | | | | | | | | | | | |
| № 160 Справочник - Москва 2003 г | Сырковая каша с яблоком в соусе | 90/30 | 90/30 | 11.1 | 11.1 | 15.5 | 15.5 | 9.7 | 9.7 | 224 | 224 | 0.01 | 0.00 | 0.25 | 3.3 | 0.1 | 0.1 | 1.9 | 2.5 | 25.2 | 34.3 | 22 | 30.5 | 0.8 | 1.0 | 0.3 | 0.3 | 0.02 | 0.02 | 0.7 | 0.7 | 84 | 84 | 316 | 316 | | |
| № 453/3 Справочник г. Москва 2006 | Каша ячневая с маслом | 150 | 150 | 2.42 | 2.42 | 4.1 | 4.1 | 29.6 | 29.6 | 102 | 102 | 0.03 | 0.02 | 0.2 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 3.6 | 51.8 | 62.1 | 18 | 21.3 | 0.7 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 112 | 112 | 88 | 105 | | |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 2.8 | 2.8 | 0.4 | 0.4 | 15.7 | 15.7 | 77.6 | 76 | 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 | 25 | 1.7 | 1.7 | 0.2 | 0.2 | 10.1 | 10.1 | 52.5 | 53 | 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 2003 г | 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 | 8.3 | 8.28 | 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 лимонном 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 | | |
| | Итого завтрак | 660 | 660 | 19.7 | 19.7 | 21.7 | 21.7 | 89 | 89 | 576 | 576 | 0.04 | 0.1 | 0.21 | 0.3 | 2.6 | 3.3 | 0.1 | 0.1 | 21 | 24.4 | 87.8 | 107 | 49 | 60.8 | 1.6 | 2.1 | 0.3 | 0.3 | 0.02 | 0.02 | 0.8 | 0.8 | 296 | 318 | 404 | 422 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 46 Справочник г. Москва 2003 г | Суп картофельный с горохом | 200 | 200 | 4.4 | 4.4 | 3.8 | 3.8 | 15.8 | 15.8 | 238 | 238 | 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 | | |
| № 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 | |
| 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 | |
| | Итого обед | 440 | 440 | 7.26 | 7.26 | 4.23 | 4.23 | 41.2 | 41.2 | 347 | 347 | 0 | 1.1 | 0.12 | 0.1 | 30 | 50 | 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 | | | 27 | 27 | 25.9 | 25.9 | 130 | 130.2 | 922 | 922 | 0.04 | 1.2 | 0.33 | 0.4 | 33 | 53.3 | 0.1 | 0.1 | 44 | 53.6 | 388 | 413 | 114 | 140 | 9.9 | 13 | 0.7 | 0.7 | 0.08 | 0.08 | 2 | 2 | 518 | 578 | 908 | 1100 |
| | 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 |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2023 - 2024
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Четверг
 Неделя: 1

Утверждено директором

 Утверждено завхозом

 Утверждено воспитателем

 Утверждено учителем

| № 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 | | | | | | | | |
| № 394 Сборник Уфа 2014 г | Терпегли рыбные | 90/30 | 90/30 | 8,1 | 8,1 | 8,6 | 8,6 | 10,3 | 10,3 | 168 | 168 | 0,09 | 0,1 | 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 | 0 | 99 | 124 | 0 | 0 | |
| № 203 Сборник г. Москва 2004 г | Картофель отварной | 150/3 | 150/3 | 3 | 3 | 3,3 | 3,3 | 18,5 | 18,5 | 134 | 134 | 0,15 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,4 | 7,44 | 17,2 | 17,2 | 38 | 38,4 | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,8 | 23 | 28,8 | 112 | 140 |
| № 33 Сборник рецептур Москва 2006 г | Сыр полужирный | 15 | 15 | 2,6 | 2,6 | 1,06 | 1,06 | 0 | 0 | 57 | 57 | 0,04 | 0,1 | 0,02 | 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) | 1/130 | 1/130 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 21,4 | 21,4 | 81 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 8,28 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 4,05 | 4,05 | 0,6 | 0,6 | 22,4 | 22,4 | 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 |
| Продукция промышленного производства | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 7,3 | 7,3 | 37,8 | 38 | 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 | | 683 | 683 | 19,4 | 19,4 | 13,9 | 13,9 | 89 | 89 | 592 | 592 | 0,28 | 0,3 | 0,03 | 0,1 | 48 | 60 | 0,1 | 0,1 | 39 | 44,7 | 57,7 | 55,1 | 70 | 75,5 | 2,7 | 3 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0,6 | 0,8 | 122 | 153 | 112 | 140 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 228 Сборник Уфа 2014 г | Суп с клецками | 200 | 200 | 8,16 | 8,16 | 2,5 | 2,5 | 11 | 11 | 73,3 | 73 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 5,6 | 211 | 269 | 11 | 13,9 | 0,6 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 147 |
| № 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 | 11 | 11 | 2,93 | 2,93 | 36,4 | 36,4 | 182 | 182 | 0,05 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,6 | 5,6 | 211 | 269 | 11 | 13,9 | 0,6 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 147 |
| Итого день | | | | 30,4 | 30,4 | 16,8 | 16,8 | 125 | 125,4 | 774 | 774 | 0,33 | 0,4 | 0,03 | 0,1 | 48 | 60 | 0,1 | 0,1 | 44 | 50,3 | 268 | 334 | 81 | 89,4 | 3,3 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,6 | 0,8 | 122 | 153 | 230 | 287 |
| 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 | 1,8 | 2,4 | 660 | 720 | 660 | 720 |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне- зимний период 2023-2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

День: Пятница
 Неделя: 1

Утверждено: *Александр Р. Силин*
 "седьмого" сентября 2023 г.
 Директор школы №19



| № 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 | | | | | | | | | | |
| | | B1 | | B2 | | A | | D | | C | | Ca | | Mg | | Fe | | I | | F | | P | | K | | | | | | | | | | | | | |
| № 438 Справочник г. Москва 2003 г. | Завтрак 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 | 0,5 | 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 2005 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 | |
| № 959 Сборник Москва 2006 г. | Какао на молоке | 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 | 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 гринт 2011 № 338 | 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 | 8,3 | 8,28 | 10,8 | 10,8 | 9 | 9 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Продукция промышленного производства | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 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 | |
| | Итого завтрак | 540 | 540 | 17 | 17 | 25,5 | 25,5 | 74,2 | 74,24 | 609 | 609 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 Справочник г. Москва 2003 г. | Суп из овощей | 200 | 200 | 1,62 | 1,62 | 4,3 | 4,3 | 9,12 | 9,12 | 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 |
| № 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 | 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 | 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 | 17 | 21,4 | 24,1 | 30,1 | 18 | 22 | 0,6 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого день | | | 21,4 | 21,4 | 30,2 | 30,2 | 109 | 108,8 | 801 | 192 | 0,14 | 0,17 | 0,82 | 1 | 51 | 51,2 | 4 | 4,8 | 26 | 30,8 | 278 | 304 | 62 | 69,4 | 3 | 3,7 | 0,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 0,8 | 1,1 | 397 | 470 | 266 | 328 |
| | 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 | 690 | 720 | 660 | 720 |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По сельским школьным столовым для питания учащихся с ОВЗ в осенне - зимний период 2023 -2024 г.
 Возрастная категория: с 7-11 лет; с 12 лет и старше.

День: Понедельник
 Неделя: 2

Григорьевский районный центр
 Администрация
 Григорьевский район
 443000, г. Москва, ул. Мухоморова, д. 19
 19.09.2023

| № 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 | 7-11 | 12 | | | | | | | | | |
| № 374 Сборник г. Уфа 2014 | Завтрак Рыба, тушенная с овощами | 75/50 | 75/50 | 13,1 | 13,1 | 9,7 | 9,7 | 23,8 | 23,8 | 317 | 317 | 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 | 2 | 2 | 35,7 | 35,7 | | |
| № 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| рецептур Москва 2006 г | Сыр порционный | 15 | 15 | 2,6 | 2,6 | 1,06 | 1,06 | 0 | 0 | 57 | 57 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 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 | 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 | 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 | 0 | |
| | Итого завтрак | 540 | 540 | 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 | 25 | 178 | 208 | 71 | 89,3 | 2,2 | 2,7 | 0,1 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 230 | 278 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 150 Справочник г. Москва 2003 | Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 200/10 | 1,6 | 1,6 | 4,9 | 4,9 | 10,8 | 10,8 | 118 | 118 | 0,05 | 0,06 | 0,03 | 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 | 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 | 0,26 | 0,26 | 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 | 0 | | |
| | Итого обед | 450 | 450 | 4,46 | 4,46 | 5,33 | 5,33 | 36,2 | 36,2 | 227 | 227 | 0,05 | 0,06 | 0,03 | 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 | 0 | 11 | 14 | 115 | 143 | | |
| | Итого день | | | 30,4 | 30,4 | 21,3 | 21,3 | 109 | 109,4 | 860 | 860 | 0,15 | 0,33 | 0,21 | 0,2 | 322 | 422 | 0 | 0 | 30 | 37 | 204 | 240 | 83 | 105 | 2,6 | 3,5 | 0,1 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 1,5 | 1,5 | 13 | 16 | 345 | 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 | 660 | 720 | | | |

Питания учащихся сельской школы № 3 с ОВЗ в зимний период 2024 г
 Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 лет и старше.

Дни: **Среда**
 Неделя: **2**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Информация
 Директор МОУ СОШ № 2
 УТЯМИШЕВА Л. Р.



| № рецептур | Наименование блюда | Выход | Витаминные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | В1 | В2 | А | В | С | Са | Мg | К | Na | Se | Fe | Ca | К | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 285 Справочник г Москва 2003 г | Булочка с мясом и рисом | 230 | 230 | 6,65 | 6,85 | 11,8 | 0,03 | 31,8 | 31,8 | 198 | 198 | 0,05 | 0,1 | 0,03 | 0 | 30 | 30,2 | 53,7 | 53,7 | 28 | 27,8 | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 1,48 | 1,48 | 154 | 154 | | | | | |
| № 943 Справочник Москва 2003 г | Чай с молоком и сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 9,1 | 9,1 | 25 | 25 | 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 | | | | | |
| № 113 Справочник Продукция промышленного производства | Финно 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 35 | 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 | | | | | |
| | Итого завтрак | 525 | 525 | 14,6 | 14,6 | 16,8 | 16,8 | 57 | 57 | 395 | 395 | 0,06 | 0,1 | 0,11 | 0,1 | 0,03 | 0 | 30 | 30,4 | 101 | 101 | 33 | 33,2 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 1,48 | 1,48 | 154 | 154 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 138 Справочник Москва 2004 | Суп картофельный с крупой пшеницей | 200 | 200 | 5,12 | 5,12 | 5,92 | 5,92 | 15,5 | 15,5 | 90 | 90 | 0,07 | 0,1 | 0,03 | 0 | 0 | 5,5 | 7 | 12,6 | 15,8 | 19 | 24 | 0,7 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0,9 | 41 | 51 | 269 | 336 | | | |
| № 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | Итого обед | 440 | 440 | 7,98 | 7,98 | 6,35 | 6,35 | 40,9 | 40,9 | 199 | 199 | 0,07 | 1,1 | 0,12 | 0,1 | 30 | 50 | 22 | 29,2 | 280 | 306 | 64 | 79,2 | 8,3 | 11 | 0,4 | 0,4 | 0,06 | 1,2 | 2,22 | 260 | 504 | 678 | | | |
| | Итого день | | | 22,6 | 22,6 | 23,2 | 23,2 | 97,9 | 97,9 | 594 | 594 | 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 | 0,9 | 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 | 36 | 42 | 660 | 720 | 150 | 180 | 7,2 | 11 | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,03 | 1,8 | 2,4 | 860 | 720 | 860 | 720 |

