УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
"___" _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												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	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	90	8,3	8,3	14,9	14,9	10,6	10,6	191	191	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	26,5	26,5	1,9	1,9	0	0	0	0	0,1	0,1	144	144	36,3	36,3
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	150/30	5,5	5,5	2,2	2,2	33,3	33,3	196	196	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	63,4	63,4	41,2	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 33 Сборник рецептур Москва 2006 г	Сыр порционный	10	10	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0,1	0,02	0,03	0	0	0	0	0	0	6,4	6,4	7,6	7,6	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	15	15	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	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																		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,28	0,28	22,1	22,1	82,2	82,2	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**	**19,2**	**19,2**	**18,5**	**18,5**	**84,8**	**84,8**	**588**	**588**	**0,04**	**0,1**	**0,02**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**5**	**5**	**160**	**160**	**75,3**	**75,3**	**2,4**	**2,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**0,1**	**144**	**144**	**36,3**	**36,3**
	Обед																																				
№ 4 Азбука питания	Свекольник со сметаной	200/5	200/5	1,6	1,6	8,29	8,29	9,28	9,28	163	163	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	9,37	139	173	8,09	10,1	1,2	1,4	0	0	0	0	0	0	126	158	0	0
№ 399 Сборник Москва 2010 г	Сок	180	180	1	1	0	0	21,2	21,2	94	94	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	8	8	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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
	Итого обед	**415**	**415**	**5,5**	**5,5**	**8,61**	**8,61**	**50,1**	**50,08**	**351**	**351**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9,5**	**11,4**	**147**	**181**	**13,1**	**15,1**	**1,2**	**1,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**126**	**158**	**0**	**0**
	Итого день			**24,7**	**24,7**	**27,1**	**27,1**	**135**	**134,9**	**940**	**940**	**0,04**	**0,1**	**0,02**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**15**	**16,4**	**307**	**341**	**88,4**	**90,4**	**3,6**	**3,9**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**0,1**	**270**	**302**	**36,3**	**36,3**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
"___" _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												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	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	12,9	12,9	11,2	11,2	32,6	32,6	292	292	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,53	127	127	37,1	37,1	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	18	18	67	67
№ 41 Сборник Москва 2006 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
№ 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																		
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,28	0,28	17,2	17,2	82,2	82,2	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	20	1,65	1,65	0,3	0,3	9,9	9,9	49,7	49,7	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	0
	Итого завтрак	**585**	**585**	**19**	**19**	**20,5**	**20,5**	**83,7**	**83,74**	**608,9**	**609**	**0,1**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8,8**	**8,81**	**138**	**138**	**46,1**	**46,1**	**1**	**1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**18**	**18**	**67**	**67**
	Обед																																				
№ 96 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	200/5	1,7	1,7	4,21	4,21	10,4	10,4	86,4	86,4	0,04	0	0	0	0	0	0	0	16	16	34,3	34,3	17,9	17,9	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,7	0,8	117	146	245	306
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	180	180	0	0	0	0	8,98	8,98	93,6	93,6	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,32	0,2	0,2	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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
	Итого обед	**415**	**415**	**4,6**	**4,6**	**4,53**	**4,53**	**39**	**38,98**	**274**	**274**	**0,05**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17**	**16,3**	**34,5**	**34,5**	**36,1**	**36,2**	**1**	**1**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**0,8**	**117**	**146**	**245**	**306**
	Итого день			**23,6**	**23,6**	**25**	**25**	**123**	**122,7**	**882,9**	**883**	**0,15**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**25**	**25,1**	**172**	**172**	**82,2**	**82,2**	**2**	**2**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**0,8**	**135**	**164**	**312**	**373**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		[illegible]		Se		[illegible]		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
	Завтрак																																				
№ 160 Справочник г.Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	90/30	11,1	11,1	10	10	18,5	18,5	224	224	0,01	0	0,01	0,01	2,6	2,6	0,08	0,1	1	1	25,2	25,2	22,4	22,4	0,8	0,8	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	150	150	5,2	5,2	2,1	2,1	39,6	39,6	179	179	0,03	0	0,2	0,2	0	0	0	0	11	9	51,8	62,1	17,8	21,3	0,7	0,8	0	0	0	0	0,1	0,1	112	134	88	106
№ 41 Сборник Москва 2006 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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	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	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	0,2	0,23	47,8	47,8	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	**520**	**520**	**19,2**	**19,9**	**19,6**	**19,7**	**84,7**	**89,64**	**588,2**	**612**	**0,05**	**0,1**	**0,21**	**0,21**	**2,6**	**2,6**	**0,08**	**0,1**	**13**	**10,2**	**125**	**135**	**45,6**	**49,1**	**1,5**	**1,7**	**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	23,8	23,8	202,6	203	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	180	180	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	30	30	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	0
	Итого обед	**410**	**410**	**7,3**	**8,1**	**4,12**	**4,2**	**67,3**	**72,3**	**389,6**	**413**	**0**	**1,1**	**0,12**	**0,13**	**30**	**50**	**0**	**0**	**22**	**29,2**	**280**	**306**	**64,4**	**79,2**	**8,3**	**11**	**0,4**	**0,4**	**0,06**	**0,06**	**1,2**	**1,2**	**222**	**260**	**504**	**678**
	Итого день			**26,5**	**28**	**23,7**	**23,9**	**152**	**161,9**	**977,8**	**1025**	**0,05**	**1,2**	**0,33**	**0,34**	**33**	**52,6**	**0,08**	**0,1**	**35**	**39,4**	**405**	**441**	**110**	**128**	**9,8**	**13**	**0,7**	**0,7**	**0,08**	**0,08**	**2**	**2**	**518**	**578**	**908**	**1100**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												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	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№ 394 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	90/30	90/30	10,6	10,6	13,9	13,9	25,8	25,8	207	207	0,09	0,1	0,01	0,01	48	48	0,1	0,1	23	23	23,3	23,3	14,6	14,6	0,5	0,5	0	0	0,01	0	0	0	99	124	0	0
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	150/3	3	3	3,3	3,3	22,5	22,5	134	134	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,4	17,2	17,2	38,4	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 порционный	15	15	2,6	2,6	1,06	1,06	0	0	57	57	0,04	0	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	6,4	6,4	7,6	7,6	0,5	0,5	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																		
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
	Итого завтрак	**528**	**528**	**19,2**	**19,2**	**18,6**	**18,6**	**77**	**77**	**517**	**517**	**0,28**	**0,3**	**0,03**	**0,03**	**48**	**48**	**0,1**	**0,1**	**31**	**30,4**	**46,9**	**46,9**	**60,6**	**60,6**	**2,5**	**2,5**	**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	73,3	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	4,6	4,6	211	211	11,1	11,1	0,6	0,6	0,1	0,1	0,01	0	0	0	0	0	118	147
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	0	0	0	0	0	0	1,4	1,44		5,42	2,81	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	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
	Итого обед	**400**	**400**	**11,2**	**11,2**	**2,91**	**2,91**	**46,1**	**46,08**	**228,3**	**228**	**0,06**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**6**	**6,04**	**211**	**216**	**13,9**	**13,9**	**1,3**	**1,3**	**0,1**	**0,1**	**0,01**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**118**	**147**
	Итого день			**30,4**	**30,4**	**21,5**	**21,5**	**123**	**123,1**	**745,3**	**745**	**0,34**	**0,3**	**0,03**	**0,03**	**48**	**48**	**0,1**	**0,1**	**37**	**36,4**	**258**	**263**	**74,5**	**74,5**	**3,8**	**3,8**	**0,1**	**0,1**	**0,02**	**0**	**0,6**	**0,8**	**122**	**153**	**230**	**287**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		[illegible]		[illegible]		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
	Завтрак																																				
№ 438 Справочник г.Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	160	11,8	11,8	11,1	11,1	5,4	5,4	233	233	0,09	0,09	0,64	0,64	0,2	0,2	2,9	2,9	0,5	0,5	80,1	80,1	13,4	13,4	2	2	0,1	0,1	0,02	0,02	0,8	0,8	292	365	246	308
№ 41 Сборник Москва 2006 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
№ 959 Сборник Москва 2006 г	Какао с молоком	200	200	3,7	3,7	3,1	3,1	24,9	24,9	125	125	0,05	0,05	0,18	0,18	51	51	1,1	1,1	0,5	0,52	163	163	21,7	21,7	0,2	0,2	0	0	0,02	0,02	0	0	105	105	19,7	19,7
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	3,3	3,7	0,36	0,4	22,1	24,6	105,7	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
	Итого завтрак	**410**	**410**	**18,9**	**19,3**	**21,8**	**21,8**	**52,5**	**55,04**	**529,7**	**542**	**0,14**	**0,14**	**0,82**	**0,82**	**51**	**51,2**	**4**	**4**	**1**	**1,02**	**243**	**243**	**35,1**	**35,1**	**2,2**	**2,2**	**0,1**	**0,1**	**0,04**	**0,04**	**0,8**	**0,8**	**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	83,2	0	0	0	0	0	0	0	0	17	21,4	24,1	30,1	17,6	22	0,6	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	180	180	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	30	30	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
	Итого обед	**410**	**410**	**4,72**	**4,72**	**4,65**	**4,65**	**38**	**38,02**	**214,2**	**214**	**0,01**	**0,01**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17**	**21,4**	**24,1**	**30,1**	**17,6**	**22**	**0,6**	**0,8**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Итого день			**23,6**	**24**	**26,4**	**26,5**	**90,6**	**93,06**	**743,9**	**756**	**0,15**	**0,15**	**0,82**	**0,82**	**51**	**51,2**	**4**	**4**	**18**	**22,4**	**267**	**273**	**52,7**	**57,1**	**2,9**	**3**	**0,1**	**0,1**	**0,04**	**0,04**	**0,8**	**0,8**	**397**	**470**	**266**	**328**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,84	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)													
												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	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																		
№ 374 Сборник г. Уфа 2014	Рыба, тушеная с овощами	75/50	75/50	13,1	13,1	9,7	9,7	3,8	3,8	140	140	0,06	0,06	0,08	0,08	302	302	0	0	4,7	4,7	102	102	28,5	28,5	0,7	0,7	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	0,01	0,08	0,08	20	20	0	0	16	18,7	69,5	83,4	34,5	41,4	0,9	1,1	0	0,1	0,01	0,01	0	0	2	2	35,7	35,7
№ 41 Сборник Москва 2006 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
№ 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	0,26	0,26	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
	Итого завтрак	**535**	**535**	**23,1**	**23,1**	**21,9**	**21,9**	**55,5**	**55,54**	**472**	**472**	**0,07**	**0,07**	**0,16**	**0,16**	**322**	**322**	**0**	**0**	**20**	**23,4**	**172**	**186**	**63**	**69,9**	**1,7**	**1,8**	**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	200/5	200/5	1,6	1,6	4,9	4,9	10,8	10,8	118	118	0,05	0,05	0,03	0,03	0	0	0	0	9,6	12	25,5	31,8	12,7	15,8	0,4	0,8	0	0	0	0	0	0	11	14	115	143
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	0	1,44	5,42	5,42	2,81	2,81	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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
	Итого обед	**415**	**415**	**4,68**	**4,68**	**5,31**	**5,31**	**45,9**	**45,88**	**273**	**273**	**0,06**	**0,06**	**0,03**	**0,03**	**0**	**0**	**0**	**0**	**9,6**	**13,4**	**30,9**	**37,2**	**15,5**	**18,6**	**1,1**	**1,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**11**	**14**	**115**	**143**
	Итого день			**27,8**	**27,8**	**27,2**	**27,2**	**101**	**101,4**	**745**	**745**	**0,12**	**0,13**	**0,19**	**0,19**	**322**	**322**	**0**	**0**	**30**	**36,8**	**203**	**223**	**78,5**	**88,5**	**2,8**	**3,4**	**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	1632	0,72	0,84	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												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	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	90	11,5	11,5	9,8	9,8	8,7	8,7	149	149	0,03	0	0,17	0,17	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	150	5,5	5,5	2,2	2,2	33,3	33,3	196	196	0,06	0,1	0,01	0,01	0	0	0	0	0,1	0,11	99,8	99,8	15,2	15,2	0,68	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 41 Сборник Москва 2006 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
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	35	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
№ 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
	Итого завтрак	**485**	**485**	**20,2**	**20,2**	**19,6**	**19,6**	**71**	**71,04**	**542**	**542**	**0,08**	**0,1**	**0,19**	**0,2**	**1,3**	**1,3**	**0**	**0**	**9,2**	**9,16**	**231**	**275**	**96,6**	**117**	**2,58**	**3,2**	**0**	**0**	**0,02**	**0,02**	**0,1**	**0,1**	**148**	**148**	**154**	**154**
	Обед																																				
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп любительский	200	200	5,43	5,43	3,8	3,8	30,8	30,8	149	149	0,12	0,1	0	0	0	0	0	0	5	5	126	126	24,8	24,8	1,56	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 377 Справочник Москва 2003 г	Кисель из концентрата	180	180	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	30	30	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
	Итого обед	**410**	**410**	**8,33**	**8,33**	**4,12**	**4,12**	**74,3**	**74,3**	**336**	**336**	**0,12**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**61**	**72,8**	**248**	**320**	**77**	**98,2**	**3,8**	**4,9**	**0,2**	**0,1**	**0,07**	**0,07**	**1,4**	**1,8**	**274**	**351**	**450**	**599**
	Итого день			**28,5**	**28,5**	**23,7**	**23,7**	**145**	**145,3**	**878**	**878**	**0,2**	**0,7**	**0,19**	**0,2**	**1,3**	**1,3**	**0**	**0**	**71**	**81,9**	**480**	**595**	**174**	**216**	**6,38**	**8**	**0,2**	**0,1**	**0,09**	**0,09**	**1,5**	**1,9**	**422**	**499**	**604**	**753**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
"___" _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												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	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№ 11 Справочник Москва 2003	Морковь с сахаром	60	60	0,7	0,7	0,05	0,05	6,3	6,3	28	28	0,02	0	0,03	0,03	0	0	0	0	1,2	1,2	13,8	13,8	19	19	0,4	0,4	0	0	0,02	0,02	0,1	0,1	148	148	154	154
№ 157 Справочник Москва 2003	Ёжики мясные	90	90	11,1	11,1	14,1	14,1	17,9	17,9	201	201	0,12	0,1	0,11	0,11	0,1	0,1	0	0	2,4	2,4	117	117	21,7	21,7	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 203 Сборник г.Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	150/3	3	3	3,3	3,3	22,5	22,5	134	134	0,15	0,2	0	0	0	0	0	0	7,4	7,4	17,2	17,2	38,4	38,4	1,5	1,5	0	0	0	0	0,6	0,8	23	28,8	112	140
№ 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																		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	**533**	**533**	**18,8**	**19,5**	**19,1**	**19,2**	**75,1**	**80**	**506,2**	**530**	**0,29**	**0,3**	**0,14**	**0,14**	**0,1**	**0,1**	**0**	**0**	**11**	**11**	**148**	**148**	**79,2**	**79,1**	**2,6**	**2,7**	**0**	**0**	**0,02**	**0,02**	**0,7**	**0,8**	**171**	**177**	**266**	**294**
	Обед																																				
№ 138 Справочник Москва 2004	Суп картофельный с крупой пшенной	200	200	5,12	5,12	5,92	5,92	15,5	15,5	90	90	0,07	0,1	0,03	0,03	0	0	0	0	5,6	5,6	12,6	12,6	19,2	19,2	0,7	0,7	0	0	0	0	0,7	0,7	41	41	269	269
№ 395 Справочник Москва 2003 г	Компот из сухофруктов	180	180	0,9	0,9	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	18,3	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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
	Итого обед	**410**	**410**	**8,92**	**8,92**	**6,29**	**6,29**	**59,1**	**59,1**	**283**	**283**	**0,08**	**1,1**	**0,12**	**0,13**	**30**	**50**	**0**	**0**	**22**	**29,2**	**280**	**306**	**64,4**	**79,2**	**8,3**	**11**	**0,4**	**0,4**	**0,06**	**0,06**	**1,2**	**1,2**	**222**	**260**	**504**	**678**
	Итого день			**27,7**	**28,4**	**25,4**	**25,5**	**134**	**139,1**	**789,2**	**813**	**1,24**	**1,2**	**1,51**	**1,72**	**101**	**114**	**4,06**	**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	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____Утямишева Л.Р.
"___"_____2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)													
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		Fe		P		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
	Завтрак																																				
№ 170 Справочник г. Москва 2003	Котлета московская	90	90	8,9	8,9	11,2	11,2	10	10	228	228	0,1	0,1	0,01	0,01	115	144	0	0	0	0	51	62,1	0,3	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	192	234	116	141
№ 748/3 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	0,01	0	0	0	0	0	0	21,8	21,8	16,4	16,4	0,5	0,5	0,3	0,3	0	0	1,1	1,1	69	83	42,9	51,4
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	40	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	0
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	20	1,7	2	0,3	0,36	9,9	11,8	49,7	59,7	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
	Итого завтрак	**500**	**500**	**20**	**21,1**	**19,4**	**19,6**	**91,9**	**98,8**	**577,7**	**611**	**0,18**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**115**	**144**	**0**	**0**	**2,5**	**2,5**	**133**	**144**	**23,7**	**23,8**	**0,6**	**0,6**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**	**1,1**	**1,1**	**261**	**317**	**159**	**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	0	17	17	24,1	24,1	17,6	17,6	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	180	180	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	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	25	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
	Итого обед	**405**	**405**	**7**	**7**	**3,85**	**3,85**	**43,7**	**43,7**	**239**	**239**	**0,01**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**17**	**17**	**24,1**	**24,1**	**17,6**	**17,6**	**0,6**	**0,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	Итого день			**27**	**28,1**	**23,3**	**23,4**	**136**	**142,5**	**816,7**	**850**	**0,19**	**0,2**	**0,02**	**0,02**	**115**	**144**	**0**	**0**	**20**	**19,5**	**157**	**168**	**41,3**	**41,4**	**1,2**	**1,2**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**	**1,1**	**1,1**	**261**	**317**	**159**	**192**
	Суточная норма			46	54	47	55	201	230	1410	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
_____ Утямишева Л.Р.
_____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В сельской школе № 3 для питания учащихся ОВЗ в период 2024 - 2025 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)															
												B1		B2		A		D		C		Ca		Mg		P		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	7-11	12	7-11	12
	Завтрак																																				
№355 Сборник Москва	Сырники из творога с повидлом	150/5	150/5	16,5	18,6	19,2	22,4	46,7	54,06	431	476	0,17	0,2	0,15	0,18	0,1	0,08	0,08	0,1	0,3	0,36	173	207	34,8	41,7	14	1,3	15	15	19,5	19,5	0	0	145	145	79	79
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	1/120	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
№ 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	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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	0
	Итого завтрак	**505**	**505**	**19,2**	**22,3**	**19,6**	**22,9**	**83,7**	**97,96**	**584,5**	**665**	**0,17**	**0,2**	**0,15**	**0,18**	**0,1**	**0,08**	**0,08**	**0,1**	**8,8**	**8,87**	**232**	**266**	**49,2**	**56,1**	**14**	**1,5**	**15**	**15**	**19,5**	**19,5**	**0**	**0**	**145**	**145**	**79**	**79**
	Обед																																				
№ 201 Справочник г. Москва 2003 г	Суп крестьянский со сметаной	200	200	1,7	1,7	9,8	9,8	9,9	9,9	108	108	0,04	0	0	0	0	0	0	0	17	17	24,1	24,1	17,6	17,6	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,1	8,1	22,5	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,23	47,8	47,8	5,42	5,42	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	30	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
	Итого обед	**410**	**410**	**4,7**	**4,7**	**10,1**	**10,1**	**37,6**	**37,6**	**224,5**	**225**	**0,04**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**		**17**	**17,2**	**71,9**	**71,9**	**23**	**23**	**8,3**	**11**	**0,4**	**0,4**	**0,06**	**0,06**	**1,2**	**1,2**	**222**	**260**	**504**	**678**
	Итого день			**23,9**	**27**	**29,7**	**33**	**121**	**135,6**	**809**	**889**	**1,24**	**1,2**	**1,51**	**1,72**	**101**	**114**	**4,06**	**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	1632	0,72	0,8	0,84	0,96	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