Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова
"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: понедельник **Сезон**: Осень -Зима

Неделя: 1 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
187	Каша молочная "Дружба"	200	7,90	11,2	42,6	302	0,15	0,67	0	0	0	158,14	46,24	1,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Чай	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
92	Изделия кондитерские (печенье)	20	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,07	0,06	0,001	0,02
	Итого:		**18,14**	**27,38**	**90,85**	**692,13**	**0,51**	**4,36**	**0,02**	**1,04**	**227,61**	**282,25**	**161,821**	**20,35**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
49	Салат витаминный с кукурузой	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	121,45	74,81	42,79	3,48
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	317,68	30,15	55,17	3,11
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**37,99**	**17,86**	**90,5**	**660,73**	**0,58**	**20,92**	**1**	**8,29**	**556,13**	**216,78**	**126,12**	**7,61**
	Итого за день		**56,13**	**45,24**	**181,35**	**1352,86**	**1,09**	**25,28**	**1,02**	**9,33**	**783,74**	**499,03**	**287,941**	**27,96**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова
"_01_" _09_ 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: вторник **Сезон**: Осень -Зима

Неделя: 1 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
	Молочная геркулесовая каша	200	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63	0	0	0	171,67	84,3	2,08
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,42	26,06	0,92
	Итого:		**19,77**	**19,26**	**109,62**	**681,98**	**0,39**	**2,55**	**0,02**	**1,28**	**221,02**	**362,59**	**126,86**	**3,9**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250\25	8,15	6,45	5,3	110,78	0	12,9	1,03	0,1	115,75	89,5	19,43	1,95
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	22,82	0,16	0	31,94	19,48	15,32	0,54
	Кекс	30	4	13	58	360	0	0	0	0	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**16,48**	**20,65**	**115,68**	**702,14**	**0,08**	**35,72**	**1,19**	**1,08**	**189,69**	**120,48**	**51,25**	**3,39**
	Итого за день		**36,25**	**39,91**	**225,3**	**1384,12**	**0,47**	**38,27**	**1,21**	**2,36**	**410,71**	**483,07**	**178,11**	**7,29**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова

"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: среда **Сезон**: Осень -Зима

Неделя: 1 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	72,6	60,04	17,29	0,45
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
	Итого:		**8,7**	**8,78**	**64,05**	**360,88**	**0,17**	**1,6**	**0,04**	**1,41**	**189,6**	**171,86**	**45,45**	**1,47**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,62	146,74	3,1	27,4	3,1
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3	0	0	0,16	0,38	274,78	14,88	31,02	3,48
	Чай	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**43,28**	**66,72**	**153,87**	**1357,65**	**0,41**	**3,67**	**0,17**	**11,99**	**649,06**	**142,03**	**174**	**25,9**
	Итого за день		**51,98**	**75,5**	**217,92**	**1718,53**	**0,58**	**5,27**	**0,21**	**13,4**	**838,66**	**313,89**	**219,45**	**27,37**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова

"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: четверг **Сезон**: Осень -Зима

Неделя: 1 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	72,6	60,04	17,29	0,45
92	Изделия кондитерские (печенье)	20	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,07	0,06	0,001	0,02
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
648	Кисель	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0	0,4	0	0,1
	Итого:		**8,98**	**19,96**	**109,55**	**662,58**	**0,42**	**23,24**	**0,05**	**1,4**	**114,67**	**72**	**33,791**	**1,47**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250/25	12,42	6,8	13,57	162	0,1	3,02	1,15	0,87	223,37	119,78	38,2	4,47
518****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
	Вафли	20	1,8	0,28	19,92	85,6	0,07	0	0	0,88	63,2	14	18,8	1,56
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**19,07**	**8,48**	**60,39**	**472,6**	**0,27**	**7,02**	**1,15**	**2,73**	**328,57**	**159,28**	**73,5**	**9,73**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова

"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: пятница **Сезон**: Осень -Зима

Неделя: 1 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
215	Каша манная молочная	200	8,4	17	100	375	0,1	1,3	0,1	0	141	129	22,7	3,1
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Чай	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
	Итого:		**16,76**	**19,34**	**134,41**	**565,33**	**0,19**	**4,97**	**0,11**	**0,99**	**368,54**	**253,05**	**138,28**	**22,42**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	146,64	227,18	22,2	0,5
246	Гуляш	150	18,82	19,48	6,01	273,37	0,1	7,6	2,23	3,37	178,78	45,78	36,04	3,15
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**29,75**	**56,76**	**60,83**	**865,11**	**0,26**	**10,7**	**2,59**	**5,29**	**442,42**	**384,78**	**86,4**	**4,67**
	Итого за день		**46,51**	**76,1**	**195,24**	**1430,44**	**0,45**	**15,67**	**2,7**	**6,28**	**810,96**	**637,83**	**224,68**	**27,09**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова

"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: понедельник **Сезон**: Осень-Зима

Неделя: 2 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
187	Каша молочная "Дружба"	200	7,90	11,2	42,6	302	0,15	0,67	0	0	0	158,14	46,24	1,01
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
92	Изделия кондитерские (печенье)	20	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,07	0,06	0,001	0,02
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
	Итого:		**16,03**	**28,9**	**103,68**	**745,5**	**0,52**	**1,77**	**0,01**	**1,09**	**117,07**	**270,02**	**74,401**	**2,05**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/25	8,15	6,45	5,3	110,78	0	12,9	1,03	0,1	115,75	89,5	19,43	1,95
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	22,82	0,16	0	31,94	19,48	15,32	0,54
	Кекс	30	4	13	58	360	0	0	0	0	0	0	0	0
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**16,48**	**20,65**	**115,68**	**702,14**	**0,08**	**35,72**	**1,19**	**1,08**	**189,69**	**120,48**	**51,25**	**3,39**
	Итого за день		**32,51**	**49,55**	**219,36**	**1447,64**	**0,6**	**37,49**	**1,2**	**2,17**	**306,76**	**390,5**	**125,651**	**5,44**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова

"01" 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: вторник **Сезон**: Осень-Зима

Неделя: 2 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
215	Каша манная молочная	200	8,4	17	100	375	0,1	1,3	0,1	0	141	129	22,7	3,1
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,42	26,06	0,92
	Итого:		**17,97**	**23,96**	**165,12**	**726,98**	**0,24**	**3,22**	**0,12**	**1,28**	**362,02**	**319,92**	**65,26**	**4,92**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	112,28	52,23	41,81	1,75
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	317,68	30,15	55,17	3,11
	Чай	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**35,95**	**17,56**	**63,89**	**619,05**	**0,44**	**23,51**	**1,11**	**7,06**	**657,5**	**206,43**	**212,56**	**24,18**
	Итого за день		**53,92**	**41,52**	**229,01**	**1346,03**	**0,68**	**26,73**	**1,23**	**8,34**	**1019,5**	**526,35**	**277,82**	**29,1**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова
"_01_" _09_ 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: среда **Сезон**: Осень-Зима

Неделя: 2 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	72,6	60,04	17,29	0,45
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
	Итого:		**8,7**	**8,78**	**64,05**	**360,88**	**0,17**	**1,6**	**0,04**	**1,41**	**189,6**	**171,86**	**45,45**	**1,47**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
111	Суп с макаронами и мясом	250/25	7,72	6,42	1,87	95,95	0	1,85	1,15	0,1	108,12	86,1	15,95	1,87
518****	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
	Вафли	20	1,8	0,28	19,92	85,6	0,07	0	0	0,88	63,2	14	18,8	1,56
108****	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**14,37**	**8,1**	**48,69**	**406,55**	**0,17**	**5,85**	**1,15**	**1,96**	**213,32**	**125,6**	**51,25**	**7,13**
	Итого за день		**23,07**	**16,88**	**112,74**	**767,43**	**0,34**	**7,45**	**1,19**	**3,37**	**402,92**	**297,46**	**96,7**	**8,6**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова
01. 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: четверг **Сезон**: Осень-Зима

Неделя: 2 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	72,6	60,04	17,29	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
648	Кисель	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0	0,4	0	0,1
92	Изделия кондитерские (печенье)	20	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,07	0,06	0,001	0,02
	Итого:		**8,98**	**19,96**	**109,55**	**662,58**	**0,42**	**23,24**	**0,05**	**1,4**	**114,67**	**72**	**33,791**	**1,47**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,62	146,74	3,1	27,4	3,1
246	Гуляш	150	18,82	19,48	6,01	273,37	0,1	7,6	2,23	3,37	178,78	45,78	36,04	3,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	22,82	0,16	0	31,94	19,48	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**40,69**	**39,38**	**174,25**	**1177,75**	**0,5**	**30,42**	**2,39**	**14,97**	**399,46**	**79,86**	**95,26**	**7,69**
	Итого за день		**49,67**	**59,34**	**283,8**	**1840,33**	**0,92**	**53,66**	**2,44**	**16,37**	**514,13**	**151,86**	**129,051**	**9,16**

Утверждаю
Директор МАОУ "Приморская СОШ"
_____Э.С.Ахметова
01 09 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"

День: пятница **Сезон**: Осень-Зима

Неделя: 2 **Возраст**: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК														
	Молочная геркулесовая каша	200	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,63	0	0	0	171,67	84,3	2,08
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Чай	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	185,54	112,55	99,08	18,42
	Итого:		**18,56**	**14,64**	**78,91**	**520,33**	**0,34**	**4,3**	**0,01**	**0,99**	**227,54**	**295,72**	**199,88**	**21,4**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	72,8	66,7	28,8	1675,2	0,4	33,6	0	0	826,1	58	120,7	10,4
379	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	75	100,32	11,66	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0,08	0	0	0,98	42	11,5	16,5	0,9
	Итого:		**79,05**	**70,56**	**76,04**	**1918,9**	**0,5**	**34,68**	**0**	**1,04**	**943,1**	**169,82**	**148,86**	**11,42**
	Итого за день		**97,61**	**85,2**	**154,95**	**2439,23**	**0,84**	**38,98**	**0,01**	**2,03**	**1170,6**	**465,54**	**348,74**	**32,82**