



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

Дети с ОВЗ

№ 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														
516*	Макаронные изделия отварные	200	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
269М11г	Котлеты	100	12,59	20,13	10,67	276,8	0,13	0	35,2	0,53	138,77	9,88	25,55	2,08
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	12,6	16,5	3	2
	Итого:		21,38	26,64	80,1	651,69	0,31	0	35,23	2,02	235,89	48,47	55,55	5,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
132*	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
	Соки													
518****	овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
112****	Плоды свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
	Кекс	30	4	13	58	360	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		11,62	17,96	116,02	759,75	0,24	31,85	0,17	2,84	144,49	79,08	51,02	8,57
	Итого за день		33	44,6	196,12	1411,44	0,55	31,85	35,4	4,86	380,38	127,55	106,57	14,24

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

" 01 " 2022 г.

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

Сезон: Осень-Зима

День: вторник

Неделя: 1 Дети с ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы							
			Жиры		Углев.			В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
			4	5	6	7										8	9	10	11
1	2	3																	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК																			
3М12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	0	52,3	15,7	59,35	26,72					
280**	Компот из с\х	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28					
92	Изделия кондитерские (печенье)	25	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		9,36	21,86	55,89	469,78	0,4	5,87	17,01	0,16	58,53	25,17	64,391	28,02					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
55 Диет	Винегрет овощной	100	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24	13,8	10,8	0,48					
437*	Гуляш	100	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	11,2	15,54	1,86					
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,76	128,3	1,24	1162,76	0	0	1,54	3,42	29,54	182,22	1,9	1,6					
648	Кисель из концентратов	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0	0,4	0	0,1					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
	Итого:		17,03	137,7	83,58	1644,51	0,54	29,68	1,687	7,09	226,12	216,62	34,54	4,48					
	Итого за день		26,39	159,6	139,47	2114,29	0,94	35,55	18,697	7,25	284,65	241,79	98,931	32,5					



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

"01" 11 2022 г.

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

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Дети с ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы						
			Белки	Жиры	Углв.	6		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
																4	5	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК																			
147****	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76					
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	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
	Итого:		7,98	5,3	57,74	305,45	0,154	7,68	0	1,66	155,05	121,52	37,16	1,32					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
478*	Запеканка картофельная с мясом	280	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4					
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
112****	Плоды свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4					
	Итого:		27,22	22,92	78,24	726,86	0,41	40,5	0,088	1,83	371,35	89,47	88,59	11,64					
	Итого за День		35,2	28,22	135,98	1032,31	0,564	48,18	0,088	3,49	526,4	210,99	125,75	12,96					



Утверждаю

Директор МАОУ "Приморская СОШ"

Э.С.Ахметова

" 01 " 11 2022 г.

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

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Дети с ОВЗ

№ 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														
437*	Гуляш	100	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	11,2	15,54	1,86
130**	Пюре из гороха с маслом	180	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
648	Кисель из концентратов	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0	0,4	0	0,1
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
	Итого:		32,21	9,31	114,74	664,08	1,11	34,88	0,057	1,5	420,38	105,62	100,13	7,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
19****	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
280**	Компот из с\х	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
189	Йогурт	200	5	4,3	15,5	100	0,18	1,1	0,03	0	0	3	0,01	0
	Итого:		10,89	11,88	72,94	420,93	0,314	21,76	0,22	3,43	91,58	65,15	39,05	2,95
	Итого за день		43,1	21,19	187,68	1085,01	1,424	56,64	0,277	4,93	511,96	170,77	139,18	10,33



Утверждаю
 Директор МАОУ "Приморская СОШ"
 Э. С. Ахметова
 " 01 " _____ 2022 г.

Меню для организации питания учащихся МАОУ "Приморская средняя общеобразовательная школа"
 Сезон: Осень-Зима
 Дети с ОВЗ

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы							
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК																			
135*	Суп из овощей	250	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
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					
	Кекс	30	4	13	58	360	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого:		11,58	19,54	110,6	655,65	0,14	13,01	0,19	0,74	158,7	115,52	36,06	1,21					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	112,3	52,23	41,81	1,75					
406****	Плов из отварной птицы	280	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,11					
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29					
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44					
112****	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4					
	Итого:		22,14	22,82	100,49	768,01	0,316	42,86	0,45	10,17	281,1	127,78	95,02	7,99					
	Итого за день		33,72	42,36	211,09	1423,66	0,456	55,87	0,64	10,91	439,8	243,3	131,08	9,2					



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

" 01 " _____ 2022 г.

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

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2 Дети с ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	6		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															
8М16Г	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163	0,11	0,25	17	0	52,3	15,7	59,35	26,72	
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	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
	Итого:		12,49	11,49	57,66	379,45	0,18	1,33	17	0,56	156,55	125,02	77,31	27,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
208	Лапшевник с творогом	200	9,3	17,17	8,18	223,15	0,02	0,6	0,16	1,42	134,57	109,5	14,25	0,45	
300****	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	77	22	5	1	
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
	Итого:		18,82	22,33	30,82	483,9	0,12	4,6	0,26	2,12	240,82	154,5	25,55	4,69	
	Итого за день		31,31	33,82	88,48	863,35	0,3	5,93	17,26	2,68	397,37	279,52	102,86	31,97	



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

" 01 " _____ 2022 г.

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

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Дети с ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки		Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК															
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	12,6	16,5	3	2	
	Кекс	30	4	13	58	360	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого		9,14	16,8	100,18	584,79	0,15	14,43	0,18	0,68	84,75	60,9	26,6	3,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
55 Диет	Винегрет овощной	100	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24	13,8	10,8	0,48	
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66	
241**	Пюре картофельное	180	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1	
271**	Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
	Итого:		21,69	19,93	81,63	592,6	0,31	12,52	0,54	6,44	424,35	213,61	101,85	3,61	
	Итого за День		30,83	36,73	181,81	1177,39	0,46	26,95	0,72	7,12	509,1	274,51	128,45	6,67	

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

" 01 " 09 2022 г.

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

Сезон: Осень-Зима

Дети с ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

№ 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														
309	Рагу из мяса птицы	280	7,04	15,5	25,42	351,22	0,1	4,52	0	1,55	89,02	62,97	20,95	0,64
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
112****	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4
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
	Итого:		13,66	19,32	87,7	661,67	0,23	25,6	0	2,51	215,27	204,29	56,91	5,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
132*	Рассольник ленинградский	250	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
92	Изделия кондитерские (печенье)	25	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:		8,7	18	52,26	505,55	0,45	11,87	0,18	2,49	122,56	47,14	33,021	4,19
	Итого за день		22,36	37,32	139,96	1167,22	0,68	37,47	0,18	5	337,83	251,43	89,931	9,79



Утверждаю

Директор МАОУ "Приморская СОШ"

Э.С.Ахметова

" 01 " 09 2022 г.

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

Сезон: Осень-Зима

День: четверг

Неделя: 2

Дети с ОВЗ

№ 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		
			4	5												6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК																	
3М 12г	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	0	52,3	15,7	59,35	26,72			
648	Кисель из концентратов	200	0,8	0	52,2	212,6	0	22,7	0	0	0	0,4	0	0,1			
	Итого:		7,95	8,02	71,59	390,6	0,11	22,95	17	0	52,3	16,1	59,35	26,82			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																	
19****	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	19,2	10,2	9,6	0,42			
147****	Суп картофельный с макаронами	250	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	1,1	50,8	12,2	19,2	0,76			
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86			
130**	Пюре из гороха с маслом	180	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44			
	Итого:		36,21	22,72	106,09	765,3	0,898	28,65	0,08	4,25	553,89	258,87	118,85	8,75			
	Итого за день		44,16	30,74	177,68	1155,9	1,008	51,6	17,08	4,25	606,19	274,97	178,2	35,57			



Утверждаю
 Директор MAOU "Приморская СОШ"
 Э.С.Ахметова

" 21 " 2022 г.

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

Сезон: Осень-Зима

Дети с ОВЗ

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы												
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3				7																		
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК																								
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81										
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44										
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	12,6	16,5	3	2										
112****	Флоды свежие	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	22	32	18	4,4										
	Итого:		5,94	5,32	64,26	333,19	0,19	26,6	0,19	2,12	100,82	91,04	45,4	7,65										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																								
454*	Котлета	100	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	15,6	1,3										
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,76	128,3	1,24	1162,76	0	0	1,54	3,42	29,54	182,22	1,9	1,6										
280**	Компот из с\х	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28										
108****	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44										
189	Йогурт	200	5	4,3	15,5	100	0,18	1,1	0,03	0	0	3	0,01	0										
	Итого:		22,23	144,5	74,34	1669,29	0,32	7,77	1,64	4,56	220,85	217,93	28,85	4,62										
	Итого за день		28,17	149,8	138,6	2002,48	0,51	34,4	1,83	6,68	321,67	308,97	74,25	12,27										