

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Уртазымская ООШ»  
Старикова Т. Н. /



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ МАОУ «УРТАЗЫМСКАЯ ООШ»  
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
на 2023 – 2024 учебный год**



Утверждаю:  
Директор МАОУ «Уртаузымская ООШ»  
Старикова Т. Н. /

29.08.2023

Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртаузымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	60,04	72,6	17,29	0,45
3	Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250	5,02	0,4	13,57	74,8	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18	129,37	29,4	3,37
		25	7,4	6,4	87,2	3,6					94,0	8,8	1,1	
638	Компот из с/ф	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			45,3	29,22	269,53	1461,23	0,47	26,62	8,34	16,33	617,63	771,97	190,56	13,08

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** вторник

**неделя:** первая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
285	Макароны отварные с мясом (куры)	200	19,83	20,51	21,38	344,15	0,11	0,94	0,05	3,34	24,69	211,19	25,09	2,85
100	Винегрет	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6		2,7			0,4			0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			52,6	52,07	258,38	1675,52	1,14	15,24	0,28	14,04	557,03	814,32	164,95	9,57

## Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
216	Каша ячневая молочная	200	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Вафли	40	3,3	9,5	50,0	179,0	0,1				10,0	37,0	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

### Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
104	Суп - лапша с курицей	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105		100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
359	Кисель	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			34,39	42,64	266,68	1244,51	0,51	44,8	1,13	4,44	346,94	527,46	113,29	9,33

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

день: четверг

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
100	Каша овсяная молочная	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0			21,1	42,8	18,4	0,7
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,68	55,17	3,11
269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			49,35	24,81	154,35	1028,96	1,34	42,76	1,02	9,51	388,78	789,95	313,9	19,4

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** пятница

**неделя:** первая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	60,04	72,6	17,29	0,45
359	Кисель	200			32,08	120,4		22,5						
	Печенье	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	0,75	0,05	5,3	23,58		1,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36		22,82	0,16		19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			253,78	14,12	205,87	819,72	0,32	47,74	1,23	3,53	209,52	383,29	85,04	4,74

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** понедельник

**неделя:** вторая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2	0,18		0,16	5,94	235,62	236,73	46,81	1,9
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью с мясом	250	5.02	0.4	13.57	74.8	0.1	3.02	1.15	0.87	116.18	129.37	29.4	3.37
		25	7.4	6.4		87.2								
269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1

	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			46.11	36.21	201.04	1281,61	1.11	5.46	1,37	9,44	674,56	840,9	168,3 6	9,54



**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** вторник

**неделя:** вторая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
216	Каша ячневая молочная	200	8,4	17,0	100,0	375,0	0,1	1,3	0,1		129,0	141,0	22,7	3,1
359	Кисель	200			32,08	120,4		22,5						
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
	печенье	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,09			1,1	17,5	79,0		

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
53	Салат из капусты и моркови	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
130	Пюре гороховое	150	16,87	3,75	37,5	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
269	Котлета	80	12,59	20,13	10,67	276,8	0,13	0	35,2	0,53	138,77	9,88	25,55	2,08
269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1

	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			62,26	54,58	169,83	1707,31	1,47	38,09	35,34	12,03	690,03	613,94	223,32	17,54

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** среда

**неделя:** вторая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Каша овсяная молочная	100	1,4	0,1	6,0	39,7	0,1	21,0			21,1	42,8	18,4	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08		0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
	Вафли	40	3,3	9,5	50,0	179,0	0,1				10,0	37,0	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250	5,02	0,4	13,57	74,8	0,1	3,02	1,15	0,87	116,18	129,37	29,4	3,37
		25	7,4	6,4		87,2					3,6	94,0	8,8	1,1

638	Компот из с/ф	200	10,4	1,0	131,8	544,0	0,03	22,0	7,0	8,6	110,0	142,0	64,0	5,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			37,62	22,46	275,31	1301,4	0.51	47,1	8,15	11,49	384,2	604,17	178,46	13,29

## Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	60,04	72,6	17,29	0,45
269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
3	Бутерброд с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

### Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
104	Суп - лапша с курицей	250	2,1	2,15	16,58	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,4
105		100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
359	Кисель	200			32,08	120,4		22,5						

	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			38,92	33,7	193,6	1202,66	0,55	44,02	1,22	10,26	483,97	639,06	137,59	7,62

**Меню для организации питания учащихся МАОУ «Уртазымская основная общеобразовательная школа» на 2023-2024 уч. год**

**день:** пятница

**неделя:** вторая

**сезон:** осенне-зимний

**возрастная категория:** 12 лет и старше

**Завтрак**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,07	0,52	0,04	0,37	60,04	72,6	17,2 9	0,45
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,9 1	1,74
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,6	1,92	0,02	0,3	179,42	179,0 2	26,0 6	0,92
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9

**Обед**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79	0,21	0,89	0,73	1,44	30,15	317,6 8	55,1 7	3,11

269	Чай сладкий	200	2,79	2,55	13,27	87,25					60,3	45,0	7,0	0,1
100	Винегрет	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
Итого			56,96	40,17	211,14	1399,96	1,23	12,49	0,95	11,65	602,76	946,08	346,63	9,67