

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

1.04.2024

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

**день:** понедельник

**неделя:** первая

**сезон:** весенне - летний

**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   |
| 175       | Каша вязкая молочная из пшеницы 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      | Мg     | 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: весенне - летний

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      | 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 |                              | В1          | С     | А    | Е     | Са                      | Р      | Mg     | 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       | Салат из св. огурцов             | 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: весенне - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

| № рецепта | Наименование блюда    | Масса Порции | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая<br>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<br>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: весенне - летний

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  |
| 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  | углевод<br>ы |                              | В1          | С     | А    | Е    | Са                      | Р      | Mg    | Fe   |
| 53        | Салат из св. огурцов | 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: весенне - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                                  | Масса<br>Порции | Пищевые вещества (г) |          |          | Энергетическая<br>Ценность ккал | Витамины мг |      |      |      | Минеральные вещества мг |      |       |      |
|--------------|--|-----------------|----------------------|----------|----------|---------------------------------|-------------|------|------|------|-------------------------|------|-------|------|
|              |  |                 | белк<br>и            | жир<br>ы | углеводы |                                 | B1          | C    | A    | E    | Ca                      | P    | Mg    | Fe   |
| 175          | Каша вязкая<br>молочная из пшена<br>с маслом и сахаром | 200             | 2,45                 | 4,92     | 16,81    | 117,18                          | 0,07        | 0,52 | 0,04 | 0,37 | 60,0<br>4               | 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

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                   | Масса<br>Порции | Пищевые вещества (г) |             |          | Энергетическая<br>Ценность ккал | Витамины мг |       |      |      | Минеральные вещества мг |               |              |             |
|--------------|---|-----------------|----------------------|-------------|----------|---------------------------------|-------------|-------|------|------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|              |   |                 | белки                | жиры        | углеводы |                                 | B1          | C     | A    | E    | Ca                      | P             | Mg           | Fe          |
| 82           | Борщ с капустой и<br>картофелем с мясом | 250<br>25       | 0,75<br>7,4          | 0,05<br>6,4 | 5,3      | 23,58<br>87,2                   |             | 1,9   | 1,03 | 0,1  | 85,9<br>3,6             | 21,75<br>94,0 | 10,63<br>8,8 | 0,85<br>1,1 |
| 349          | Компот из смеси<br>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        |   |                 | 253,7<br>8           | 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: весенне - летний

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 риса | 200          | 2,45                 | 4,92  | 16,81    | 117,18                       | 0,07        | 0,52 | 0,04 | 0,37 | 60,04                   | 72,6  | 17,2 | 0,45 |
| 2         | Бутерброд с повидлом         | 60           | 15,03                | 13,78 | 65,57    | 430,2                        | 0,18        |      | 0,16 | 5,94 | 235,62                  | 236,7 | 46,8 | 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                  | 179,0 | 26,0 | 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     | 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                  | 129.3 | 29.4 | 3.37 |
|           |                                    | 25           | 7.4                  | 6.4   | 87.2     | 7                            |             |      |      |      |                         | 8.8   | 1.1  |      |
| 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, | 9,54 |

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

день: вторник

неделя: вторая

сезон: весенне - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

| №<br>рецепта | Наименование блюда    | Масса<br>Порци<br>и | Пищевые вещества (г) |      |              | Энергетическая<br>Ценность ккал | Витамины мг |      |     |      | Минеральные вещества мг |       |      |     |
|--------------|-----------------------|---------------------|----------------------|------|--------------|---------------------------------|-------------|------|-----|------|-------------------------|-------|------|-----|
|              |                       |                     | белки                | жиры | углевод<br>ы |                                 | В1          | С    | А   | Е    | Са                      | Р     | 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 |
| 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

| №<br>рецепта | Наименование блюда   | Масса<br>Порци<br>и | Пищевые вещества (г) |       |              | Энергетическая<br>Ценность ккал | Витамины мг |       |           |           | Минеральные вещества мг |        |            |       |
|--------------|----------------------|---------------------|----------------------|-------|--------------|---------------------------------|-------------|-------|-----------|-----------|-------------------------|--------|------------|-------|
|              |                      |                     | белки                | жиры  | углевод<br>ы |                                 | В1          | С     | А         | Е         | Са                      | Р      | Mg         | Fe    |
| 100          | Салат из св. огурцов | 100                 | 1,07                 | 4,7   | 10,6         | 86,41                           | 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      | 138,7<br>7              | 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 | 35,3<br>4 | 12,0<br>3 | 690,0<br>3              | 613,94 | 223,3<br>2 | 17,54 |

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

день: среда

неделя: вторая

сезон: весенне- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

### Завтрак

| № рецепта | Наименование блюда         | Масса Порции | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая<br>я<br>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 | 0,1 |
|           | 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<br>я<br>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<br>25    | 5,02<br>7,4          | 0,4<br>6,4 | 13,57    | 74,8<br>87,2                         | 0,1         | 3,02 | 1,15 | 0,87  | 116,18<br>3,6           | 129,37<br>94,0 | 29,4<br>8,8 | 3,3<br>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,        |



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

день: четверг

неделя: вторая

сезон: весенне - летний

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 |
| 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 |                              | В1          | С     | А    | Е     | Са                      | Р      | 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: весенне - летний

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<br>ы |                              | 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       | 17,2<br>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<br>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<br>2 | 26,0<br>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<br>ы |                              | B1          | C     | A    | E     | Ca                      | P          | 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<br>8 | 55,1<br>7  | 3,11 |
| 269       | Чай сладкий          | 200          | 2,79                 | 2,55  | 13,27        | 87,25                        |             |       |      |       | 60,3                    | 45,0       | 7,0        | 0,1  |
| 100       | Салат из св. огурцов | 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                  | 946,0<br>8 | 346,<br>63 | 9,67 |

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

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

