

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»



Ф.Ф.Абдрахманов

Двенадцатидневное меню

**для организации горячего питания (горячих завтраков) для учащихся
МБОУ «Высокогорская СОШ №2» на 2022-2023 учебный год**

2022г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, рет,экв/су т	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02		32,5		25,76	131,03	17,14	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	6,371	6,565	60,215	337,75	0,202	0	32,809	1,82	132,21	202,03	31,34	1,39

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	3 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07		32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	6,631	6,615	59,615	336,93	0,252	0	32,809	3,22	148,94	209,98	35,32	1,39

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	4 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	11,24	5,65	28,9	210,47	0,4		24,76	1,4	78,17	175,86	50,91	3,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	13,841	5,895	62,385	369,47	0,582	0	25,069	3,22	184,62	246,86	65,11	4,49

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	5 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	6 день													
171	КАША РИСОВАЯ РАСЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,06	6,31	31,9	196,6	0,01		32,5	4,38	13,84	66,93	22,65	0,47
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	5,661	6,555	65,385	355,6	0,192	0	32,809	6,2	120,29	137,93	36,85	1,09
	Средняя за первую неделю:	371,00	7,89	5,78	60,97	339,59	0,28	0,09	28,97	3,23	136,63	169,47	35,00	1,90

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	11,24	5,65	28,9	210,47	0,4		24,76	1,4	78,17	175,86	50,91	3,87
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	13,841	5,895	62,385	369,47	0,582	0	25,069	3,22	184,62	246,86	65,11	4,49

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	2 день													
171	КАША ЯЧНЕВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,03	6,37	26,13	177,93	0,07		32,5	1,4	42,49	138,98	21,12	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	6,631	6,615	59,615	336,93	0,252	0	32,809	3,22	148,94	209,98	35,32	1,39

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	3 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	4 день													
171	КАША ПШЕНИЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	5,55	6,5	32,54	211,25	0,1		32,5		29,31	146,69	29,77	2,14
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	8,151	6,745	66,025	370,25	0,282	0	32,809	1,82	135,76	217,69	43,97	2,76

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	5 день													
171	КАША ПЕРЛОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	3,77	6,32	26,73	178,75	0,02		32,5		25,76	131,03	17,14	0,77
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	6,371	6,565	60,215	337,75	0,202	0	32,809	1,82	132,21	202,03	31,34	1,39

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	6 день													
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130/3	4,81	4,29	25,61	159,9	0,04	0,26	24,86	0,65	10,4	39	6,5	0,91
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/8	0,321	0,005	21,725	88	0,15	-	0,309	1,5	100,45	51,5	10	0,3
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	11,76	71	0,032	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	371	7,411	4,535	59,095	318,9	0,222	0,26	25,169	2,47	116,85	110	20,7	1,53
	Средняя за вторую неделю:	371,00	8,30	5,82	61,07	342,03	0,29	0,09	28,97	2,50	139,21	182,76	36,19	2,18
	Средняя за две недели:	371,00	8,10	5,80	61,02	340,81	0,29	0,09	28,97	2,87	137,92	176,11	35,60	2,04

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокогорская СОШ №2»



Ф.Ф.Абдрахманов

Двенадцатидневное меню

**для организации горячего питания (горячих завтраков) для учащихся
МБОУ «Высокогорская СОШ №2» на 2022-2023 учебный год**

2022г.