**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежих овощей (помидоры огурцы) | 80 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 200 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Компот | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 80 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| **1** | Каша пшеничная с маслом | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **2** | Салат из свежих овощей | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **3** | Суп чечевичный с мясом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **4** | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **5** | Компот | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |  | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| **6** | Хлеб | 70 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп фасолевый | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Макароны отварные | 175 | 19,59 | 2,1 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 3,46 | 0,01 |  | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
| **4** | Котлеты мясные | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 0,045 | 14,37 |  | 150,6 | 218,4 | 22,96 | 0,68 |
| **5** | Компот | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **6** | хлеб | 80 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Мясной суп | 250/15 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
| **3** | Гречка отварная | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Гуляш | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Сок | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | хлеб | 70 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежих овощей | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 200 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Сок | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Суп фасолевый | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **2** | Винегрет | 80 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **3** | Компот | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |  | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| **4** | Макароны с мясом | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Фрукты |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **6** | Конфеты и печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежих овощей (помидоры огурцы) | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Сок | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **6** | Фрукты | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 | 0,4 |
| **7** | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Суп молочный | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Гречка отварная | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **4** | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **5** | Сок | 200/15/7 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **6** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**Меню 01.09.2022г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежих овощей | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Суп чечевичный с мясом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 8,33 |  |  | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| **3** | Макароны с тертым сыром и маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| **5** | Компот | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,54 | 0,01 |  | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| **6** | Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **7** | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Салат из свежих овощей (помидоры огурцы) | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| **2** | Тефтелевый суп | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 19,29 |  |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| **3** | Гречневая каша с гарниром | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,36 | 0,01 |  | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| **4** | Компот | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| **6** | Фрукты | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 | 0,4 |
| **7** | Конфеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Винегрет овощной | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 |  |  | 37,58 | 22,88 | 15,79 | 0,54 |
| **2** | Куриный суп | 250 | 0,18 | 3,5 | 14,65 | 113 | 0,11 | 9,29 |  |  | 28,38 | 96,23 | 29,25 | 1,24 |
| **3** | Перловая каша | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 | 1,28 |  |  | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| **4** | Напиток фруктовый | 200 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Утверждаю**

**Директор**

**МКОУ «Стальская СОШ№3»**

**Магомедалиева У.А.**

**01.09.2022г**

**Меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Голубцы с картошкой | 250 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 12 | 0,06 | 005 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| **2** | Куриный суп | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | банан | 100 | 1,5 | 0.5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| **4** | Компот | 200 | 0,2 |  | 17,2 | 91 |  | 2,86 |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| **5** | Салат овощной | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 20,48 |  |  | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 | 1,3 |
| **6** | Фрукты | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 10 | 75,8 |  | 2,2 | 0,4 |
| **7** | Конфеты,печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |