



МБОУ СОШ с. Даусуз)
Владимова Ф.Д.



Владимова А.В.

Основное 2-х недельное меню на 2023-2024 год МБОУ с. ДАУСУЗ для учащихся 1-4 классов

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205,0
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	229,0
62	Салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	49,02
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32,0	137,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60,0
	Всего за обед	720	27,83	20,43	94,02	680,92

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
113	Суп лапша-домашняя	200	12,0	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины	90	8,36	10,02	9,15	140,0
302	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	250,3
342	Компот из св. фруктов	180	0,4	0	34,6	133,0
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,3
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	Всего за обед	700	29,0	23,82	113,78	744,6

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
103	Суп с макаронными изделиями	200	0,14	2,2	10,4	94,6
259	Жаркое по- домашнему	200	18,4	17,6	56,0	337,1
342	Компот из св.фруктов	180	0,8	0,8	0,139	150,0
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	Всего за обед	700	23,3	21,32	86,579	686,1

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
82	Борщ с капустой со сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128,0
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	Тефтели с соусом	90	0,64	7,15	8,38	157,0
342	Компот из св.фруктов	180	0,4	0	34,6	133,0
	Всего за обед	660	17,7	21,17	103,32	712,6

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп овощной	250	2,85	6,25	16,5	170,0
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225,0
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	237,50
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,60	60,0
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
422	Булочка ванильная	60	7,60	5,0	20,04	184,51
	Всего за обед	770	27,62	21,72	115,38	981,41

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Обед					
102	Суп с крупой	200	2,85	6,25	16,5	336,0
392	Пельмени мясные со сметаной	200	8,36	10,02	30,5	341,0
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6	107,0
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,0
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32,0
	Всего за обед	720	15,77	17,39	87,44	920,0

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	12,0	3,8	8,6	246,30
171	Пшенная каша	150	2,17	6,41	12,59	229,50
290	Курица тушенная с морковью	90	4,36	9,12	10,4	194,40
45	Салат капуста с морковью	80	2,80	0	1,3	95,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,40
342	Компот из св. фруктов	180	0,4	0	34,60	133,00
	Всего за обед	740	25,69	20,05	87,53	1003,20

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат из отварной свеклы	100	0,84	3,6	4,9	112,6
82	Борщ с капустой	230	7,6	5,8	50,8	223,8
291	Плов из говядины	150	17,31	27,5	31,33	336,5
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60,0
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	Всего за обед	700	30,11	37,62	141,67	837,3

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,20	10,4	134,40
229	Рыба, припущенная	90	9,75	4,95	23,8	225,00
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242,00
139	Капуста тушенная	80	2,21	14,92	3,41	89,55
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,40
	Всего за обед	740	21,91	30,59	91,94	855,35

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	3,3	7,32	106,3
111	Суп с макаронными изделиями	230	12,0	3,8	8,6	166,7
259	Жаркое по-домашнему из птицы	150	16,2	17,6	39,25	320,0
342	Компот из св. фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133,0
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,0
	Всего за обед	700	34,38	25,51	107,22	830,4
	Всего за 10 дней в среднем	711	25,331	23,962	102,7879	825,188

При составлении примерного меню использован сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составлен Могильный В.А. 2011год. Согласовано САНПиН 2.3/2.4.3590-20 п.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминация третьих блюд.