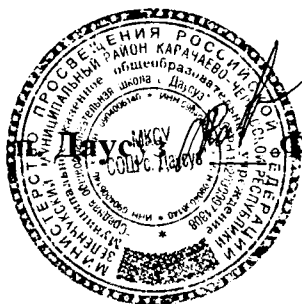


"СОГЛАСОВАНО"

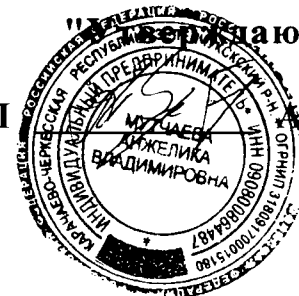
Директор МКОУ СОШ п. Даусуз



Ф.Д. Хачирова

25.08.2021г.

ИП



А.В. Мутчаева

Основное меню на 2021 – 2022 учебный год
для учащихся 5 -11 классов МКОУ "СОШ п. Даусуз"

Основное 2х недельное меню на 2021 -2022 год МКОУ СОШ п. Даусуз для учащихся 5-11 классов
для

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Обед					
102	Суп гороховый	300	4,28	9,37	16,57	246
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	229
62	салат морковный	100	0,84	2,99	3,52	81,7
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	137,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	всего за обед	910	28,23	20,83	103,82	786,6

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник обед					
43	Салат из св. капусты	100	0,6	3,04	4,21	53,88
113	Суп лапша домашняя	300	12	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины запеченая	100	8,36	10,02	9,15	140
171	Пшеника рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	250,3
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
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
	ИТОГО	900	29,6	26,86	117,99	798,48

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	среда, обед		Б	Ж	У	
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
47	Салат из квашенной капусты с луком	100	2,8	3,02	1,54	85,7
82	Борщ с капустой и сметаной	300	7,6	5,8	10,8	192
203	Макароны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	228,24
278	тефтели	90	0,64	7,15	8,38	174
339	компот из свежих ягод	180	0,4	0	34,6	133
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	890	20,5	24,19	103,86	917,34

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Средние значения			Итого
			Б	Ж	У	
	Четверг		Б	Ж	У	
	Обед					
75	Икра свекольная	100	1,62	3,3	7,32	111,1
103	Суп с макаронными изделиями	300	0,14	2,2	10,4	141,9
259	Жаркое по- домашнему с говядиной	200	18,4	17,6	56	337,1
342	компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	820	24,92	24,62	93,899	844,5

№ реп.	наименование блюда	количество блюд	энергетическая ценность			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятишша					
	Обед					
102	Суп овощной	300	2,85	6,25	16,5	204
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	100	9,75	4,95	3,8	250
171	Рис отварной, рассыпчатый	180	3,66	7,78	19,29	290
45	салат из капусты с морковью	100	0,6	3,04	4,21	111,7
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	860	17,26	22,02	78,4	915,7

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество				Секция 1
			Б	Ж	В	Г	
	Обед						
102	Суп с пшеном	300	2,85	6,25	16,5		504
392	Пельмени мясные со сметаной	250	8,36	10,02	30,5		426,2
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6		107
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04		104
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		32
		0	0	0	0		0
		0	0	0	0		0
	всего за обед	870	15,77	17,39	87,44		1173,2

№	Наименование	Объем	БЖ	БЖ	БЖ	БЖ
№	Наименование	Объем	БЖ	БЖ	БЖ	БЖ
96	Рассольник ленинградский	300	12	3,8	8,6	369,4
302	Пшено рассыпчатое	180	2,17	6,41	12,59	275,4
290	курица тушеная в соусе	100	4,36	9,12	10,4	216
45	салат из капусты с морковью	100	0,6	3,04	4,21	70,5
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	900	23,49	23,09	90,44	1168,7

наименование блюд		выход				общая стоимость
реп.		блюд	на 1 порцию	на 10 порций	на 100 порций	
	к. деле		Б			
52	Салат свеклы отварной	100	0,84	3,6	4,9	112,6
82	Борщ с капустой	300	7,6	5,8	50,8	292
291	Плов из говядины	200	17,31	27,5	31,33	448,6
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
376	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	820	30,11	37,62	141,67	1017,6

п/п	наименование	ед. изм.	содержание			сумма
			Б	Ж	У	
	Четверг					
139	капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	109
103	Суп картофельный с вермишелью	300	2,14	2,2	10,4	201,6
229	Рыба, припущенная	100	9,75	4,95	23,8	250
171	Гречка рассыпчатая	180	3,78	7,78	19,29	290
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	900	21,74	19,35	96,42	1015

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Среднее			Средняя стоимость
			блюда	на 100 г	на 1 порцию	
40	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,62	3,3	7,32	106,3
111	Суп с макаронными изделиями	300	12	3,8	8,6	217,4
259	Жаркое по-домашнему из птицы	200	16,2	17,6	39,25	290
349	Укомпот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
ИТОГО		920	34,78	25,91	117,02	883,1
Итого за 10 дней в среднем		879	24,64	24,188	103,0959	952,022

При составлении примерного меню использован сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составитель Могильный В.А. 2011 год. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд