

Согласовано

Директором МБОУ (СОШ п. Даусуз)

Хачирова Ф.Д.



ИП Мухометова А.В.

Основное 2-х недельное меню на 2021-2022год МБОУ СОШ п. Даусуз для учащихся 1-4 классов

для

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

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	250	12	3,8	8,6	115,75
268	Котлеты из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	140
171	Пшенка рассыпчатое	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	740	29	23,56	113,77	767,75

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
82	Борщ с капустой со сметаной	250	7,6	5,8	10,8	160
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	Тефтели	90	0,64	7,15	8,38	157
339	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	ИТОГО	710	17,7	21,17	102,32	744,6

Номер рецепт	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
103	Суп с макаронными изделиями	250	0,14	2,2	10,4	164,7
259	Жаркое по-домашнему говядиной	200	18,4	17,6	56	337,1
342	Компот из св. яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	670	23,3	21,32	86,579	756,2

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп овощной	250	2,85	6,25	16,5	170
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,66	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	710	16,66	18,98	74,19	697

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп с пшеном	200	2,85	6,25	16,5	336
392	Пельмени мясные со сметаной	200	8,36	10,02	30,5	341
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
	ИТОГО	720	15,77	17,39	87,44	920

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	250	12	3,8	8,6	307,85
302	Пшено рассыпчатое	150	2,17	6,41	12,59	229,5
290	Курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	194,4
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	710	22,89	20,05	86,23	969,15

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	среда					
	Обед					
52	Салат свеклы отварной	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 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
	Итого	700	30,11	37,62	141,67	837,3

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,14	2,2	10,4	168
229	Рыба, припущенная	90	9,75	4,95	23,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	710	19,7	15,67	88,53	779,4

Номер рец	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
43	Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	53,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	12	3,8	8,6	217,4
259	Жаркое по—домашнему из птицы	200	16,2	17,6	39,25	320
349	У компот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	730	33,36	25,25	104,11	828,68
	Итого за 10 дней в среднем	713	23,632	22,144	97,8859	800,1

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.