



Директор МБОУ (СОШ с. Даусуз)

Хачирова Ф.Д.

с изменениями на 09.01.2023г



Утверждаю:

Мутчаева А.В.

Основное 2х недельное меню на 2022-2023 год МБОУ с. ДАУСУЗ для учащихся 1-4 классов

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
62	Салат морковный	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
	Всего за обед	720	27,83	20,43	94,02	680.92

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник		Б	Ж	У	
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	92,6
268	Котлеты из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	140
171	Пшенка 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	690	29	23,82	113,78	744,6

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 сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
203	Макаро отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	Тефтели	90	0,64	7,15	8,38	157
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	ИТОГО	660	17,7	21,17	102,32	712,6

Номер Рец.	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	94,6
259	Жаркое по-домашнему	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	686,1

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
422	Булочка ванильная	60	7,60	5,00	20,04	184,51
	ИТОГО	770	28,22	24,7	114,27	985,91

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	200	12	3,8	8,6	246,30
302	Пшено рассыпчатое	150	2,17	6,41	12,59	229,50
290	Курица тушенная в соусе	90	4,36	9,12	10,40	194,40
45	Салат капуста с морковью	80	2,80	0	1,30	95,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,40
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,60	133
	ИТОГО	740	25,69	20,05	87,53	1003,20

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	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба,припущенная	90	9,75	4,95	23,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
139	Капуста тушеная	60	2,21	14,92	3,41	89,55
376	Чай с сахаром	180	0 07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	21,91	30,59	91,94	855,35

Номер Рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	ПЯТНИЦА		Б	Ж	У	
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	3,3	7,32	106,3
111	Суп с макаронными изделиями	230	12	3,8	8,6	166,7
259	Жаркое по-домашнему из птицы	150	16,2	17,6	39,25	320
349	Компот из с/ф фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104
	ИТОГО	700	34,38	25,51	107,22	830,4
Итого за 10 дней в среднем		709	25,391	24,26	102,6769	893,73

При составлении примерное меню использован сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составлен Могильный В.А. 2011год. 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.