



«СОГЛАСОВАНО»

ИП А.В. Мутчаева

12.01.2021г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СОШ с. Даусуз»

Ф.Д. Хачирова

12.01.2021г

Меню на 2021год для обучающихся МКОУ «СОШ с. ДАУСУЗ»

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
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	всего за обед	820	28,23	20,83	103,82	712,92
Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	обед					
43	Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	53,88
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины запеченная	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	2Д	24,3

349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
331	соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2Д	24,3
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	750	29,6	26,86	117,99	798,48
Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Среда		Б	Ж	У	
	Обед					
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
47	Салат из квашенной капусты с луком	60	2,8	3,02	1,54	51,42
82	Борщ с капустой сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
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 свежих ягод	180	0,4	0	34,6	133
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	20,5	24,19	103,86	764,02
Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг		Б	Ж	У	
	Обед					
75	Икра свекольная	100	1,62	3,3	7,32	111,1
103	Суп с макаронными изделиями	200	0,14	2,2	10,4	94,6
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	720	24,92	24,62	93,899	797,2

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Пятница		Б	Ж	У	
	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	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06
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	730	17,26	22,02	78,4	764,06
Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Понедельник		Б	Ж	У	
	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
		0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0
	всего за обед	720	15,77	17,39	87,44	920

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник		Б	Ж	У	
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	12	3,8	8,6	246,3
302	Гречневая каша	150	2,17	6,41	12,59	229,5
290	курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	194,4
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
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	720	23,49	23,09	90,44	949,9
Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Среда		Б	Ж	У	
	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 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	700	30,11	37,62	141,67	837,3
Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Четверг		Б	Ж	У	

	Обед					
139	капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	65,4
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
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	720	21,74	19,35	96,42	831,2
Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	10 день		Б	Ж	У	
	Пятница					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	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	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
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
ИТОГО		800	34,78	25,91	117,02	862,4
Итого за 10 дней в среднем		740	24,64	24,188	103,0959	823,748

При составлении примерного меню использован сборник рецептов 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