



Согласовано
Директор МБОУ (СОШ с. Даусуз)

Качирова Ф.Д.



Утверждаю:

Мутчаева А.В.

Основное 2-х недельное меню на 2024-2025 год МБОУ с. Даусуз для учащихся 1-4 классов

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Обед					
102	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205,00
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	229,00
62	Салат из отварной свеклы и моркови	80	2,80	12,99	3,52	93,44
	Хлеб ржаной	60	5,20	0,5	32,00	137,90
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	10,60	60,00
	Всего за обед	740	29,79	30,43	94,02	725,34

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
113	Суп лапша-домашняя	250	12,00	3,80	8,60	116,00
268	Котлета из говядины	90	8,36	10,40	9,15	139,60
302	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	250,30
342	Компот из св. фруктов	180	0,4	0	34,60	133,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,10	24,30
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,40
	Всего за обед	760	29,00	24,20	113,78	767,60

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
103	Суп с макаронными изделиями	230	4,24	2,20	10,40	181,40
278	Тефтели с соусом	90	11,40	12,80	28,80	199,90
310	Картофель отварной	150	2,90	4,80	27,20	150,40
342	Компот из свежих фруктов	200	0,80	0,80	0,14	150,00
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,72	39,76	160,00
	Всего за обед	730	23,42	21,32	106,30	841,70

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
	Хлеб ржаной	60	3,60	1,40	20,04	104,04
82	Борщ с капустой со сметаной	200	7,60	5,80	10,80	926,80
203	Макароны отварные с маслом	150	3,18	7,50	28,50	190,20
246	Гуляш из отварной говядины	90	6,16	7,15	8,38	182,20
342	Компот из свежих фруктов	200	0,40	0	34,60	133,00
	Всего за обед	700	20,94	21,85	103,32	836,24

Номер реп.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп овощной	230	7,65	8,25	16,50	170,00
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,72	5,00	19,38	225,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	25,40	237,50
46	Салат из свежей капусты с огурцами	80	2,80	3,00	2,30	84,51
376	Чай с сахаром	180	0,40	0	31,60	60,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,40
	Всего за обед	770	27,59	21,77	115,22	881,41

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп картофельный с крупой	200	2,85	6,25	16,50	336,00
392	Пельмени со сметаной	200	8,36	10,02	30,50	341,00
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	34,60	60,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	32,00
	Всего за обед	720	15,77	17,39	111,44	873,00

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	12,00	3,80	8,60	308,00
171	Пшенная каша	150	2,17	6,41	12,59	229,50
290	Курица тушеная с соусом	90	4,36	9,12	10,40	194,40
45	Салат из кв. капусты с луком	80	2,80	0	1,30	95,00
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,40
342	Компот из св.фруктов	180	0,40	0	34,60	133,00
	Всего за обед	740	25,69	20,05	87,53	1064,30

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат из 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	60,0
	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	250	2,14	2,20	10,40	225,00
251	Поджарка из говядины	90	10,75	7,95	16,41	157,45
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	6,78	19,29	242,00
139	Капуста тушеная	80	1,21	12,92	10,80	100,10
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	40	0,96	0,72	20,04	104,40
	Всего за обед	790	21,91	30,59	91,94	888,95

Номер рец.	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
111	Суп с макаронными изделиями	230	12,00	3,8	8,60	166,70
259	Жаркое по-домашнему	200	16,20	17,60	39,25	320,00
342	Компот из св. фруктов .	200	0,60	0,09	32,01	133,00
	Хлеб ржаной	80	6,80	0,72	39,76	180,80
	Всего за обед	710	35,60	22,31	119,62	800,50
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ В СРЕДНЕМ		736	25,982	24,753	107,382	851,634

При составлении примерного меню использован сборник рецептов 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-витаминизация третьихблюд.