



Согласовано:
Повар Кипкеева А.М.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ а.Ильича»
Н.А.Байрамукон

10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ СОШ а.Ильича
за III четверть 2021-2022 учебного года

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205
265	Плов из говядины	200	17,31	7,57	31,33	322
62	Салат из моркови	60	0,84	2,99	3,52	49,02
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	640	26,79	20,79	96,42	777,62

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная
школа аула Ильич»
ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
368110, КЧР, г. Злиненский, а. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205
265	Плов из говядины	200	17,31	7,57	31,33	322
62	Салат из моркови	60	0,84	2,99	3,52	49,02
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	640	26,79	20,79	96,42	777,62

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 380196, КЧР, р.п. Златоустовский, д. Ильич, ул.Красноармейская, 14

Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
268	Тефтели из говядины	80	0,64	7,15	8,38	157,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из св. фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	760	18,94	26,35	108,48	807,20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 389166, КЧР, р-н Зеленокумский, д. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	200	0,14	2,2	10,4	94,6
259	Жаркое по домашнему с говядиной	200	18,4	17,6	56,0	337,1
47	Капуста квашеная	60	2,8	3,02	1,54	51,42
277	Кисель из с/х фруктов	180	0,3	0,0	30,8	124,2
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	690	23,64	24,0	62,84	765,2

«Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р.н. Зеленокумский, д. Ильич, ул. Краснодарская, 14

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	12,00	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины запеченная	80	8,36	10,02	9,15	140,0
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,6	3,04	4,21	53,88
349	Компот из св./ фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	660	16,81	26,81	61,71	728,18

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р. н. Зеленинский, д. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
82	Борщ с капустой и сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128,0
229	Курица, тушённая с овощами	100	9,75	4,95	23,8	225,0
302	Пшено отварное с/м	150	2,17	6,41	12,59	229,5
2	Салат из свежих овощей	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из сс./ фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	730	29,14	26,84	104,05	746,68

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р-н Зеленокумский, с. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп из овощей	200	2,14	2,2	10,8	128,0
250	Гуляш из говядины	80	9,7	9,9	2,3	136,53
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
62	Салат из моркови	60	0,84	2,99	3,52	49,02
376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	34,6	60,0
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	720	27,54	24,49	106,42	683,85

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р-н Зеленчукский, д. Ильич, ул.Образцовых, 14

Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
267	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
302	Пшено отварное рассыпчатое	150	2,17	6,41	12,59	229,5
43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	0,6	3,04	4,21	53,88
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	720	30,67	28,85	77,8	930,0

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р-н Зеленчукский, д. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
45	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205,0
189	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
342	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	750	24,88	35,97	120,47	929,20

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 360166, КЧР, р.н Зеленинское, д. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Борщ со свежей капустой	200	4,98	5,8	11,95	84,48
229	Рыба припущенная с овощами	100	9,75	4,95	23,8	225,0
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	32,0
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	770	18,94	26,16	68,16	697,06

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная
 школа аула Ильич»
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166
 369166, КЧР, р.п. Зелёнуковский, а. Ильич, ул. Красноармейская, 14

Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,2	10,4	134,4
268	Котлета из говядины	80	8,36	10,02	9,15	140,0
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
?	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,7	6,1	6,9	85,2
338	Сок натуральный	200	0,4	0,4	9,8	32,0
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	Итого	730	21,29	13,35	99,2	701,7

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная
школа аула Ильич»
ОГРН 1030900707310 ; ИНН 0901024166
369166, КЧР, р. и Зеленовской, д. Ильич, ул. Красноварская, 14