



Согласовано:

Цовар Н.А. Кипкеева А.М.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ а.Ильича  
И.А. Байрамукон

10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ СОШ а.Ильича

на 4 четверть 2021- 2022 учебный год.

**Понедельник** (первая неделя)

номер рецепта.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
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	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>26,43</b>	<b>20,43</b>	<b>192,84</b>	<b>777,62</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная  
школа аула Ильича»  
ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166  
369166, КЧР, с. Экиверджен, а. Ильич ул. Крайовардженск. 14

## Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
268	Тефтели из говядины	70	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
349	Компот из св. фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>72,64</b>	<b>18,25</b>	<b>99,38</b>	<b>840,30</b>

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

## Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронами	200	0,14	2,2	10,4	94,6
189	Биточки из говядины	70	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
342	Компот из с/х фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>21,24</b>	<b>25,1</b>	<b>68,0</b>	<b>724,4</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «Средняя общеобразовательная  
 школа зула Ильич»  
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166  
 369165, КЧР, р-н Зейтинукский, д. Ильич, ул. Красноваршавская, 14

### Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
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
349	Компот из сх./ фруктов	200	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	32,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>23,82</b>	<b>18,26</b>	<b>97,69</b>	<b>800,10</b>

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

## Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,2	10,4	134,4
268	Котлета из говядины запеченная	70	8,36	10,02	9,15	140,0
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
349	Компот из св. фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>20,5</b>	<b>19,52</b>	<b>101,95</b>	<b>711,4</b>

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

## Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп-лапша домашняя	200	2,14	2,2	10,8	128,0
268	Шницель из говядины	70	0,64	7,15	8,38	157,0
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
349	Компот из сх./ фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>12,38</b>	<b>18,85</b>	<b>67,18</b>	<b>712,80</b>

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

## Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
189	Биточки из говядины	70	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
349	Компот из свежих фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>30,07</b>	<b>25,81</b>	<b>73,59</b>	<b>882,7</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «Средняя общеобразовательная  
 школа аула Ильич»  
 ОГРН 1030900707310, ИНН 0901024166  
 366166, КЧР, р. и Зеленовский, а. Ильич, ул.Кавказская, д. 14

## Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
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
2	Салат из капусты с морковью и зеленым горошком	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из сх./ фруктов	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>23,24</b>	<b>26,4</b>	<b>118,3</b>	<b>718,5</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «Средняя общеобразовательная  
 школа зула Ильич»  
 ОГРН 1030900707310 , ИНН 0901024166  
 366166, КЧР, р-н Зеленчукский, д. Ильич, ул. Красеармянская, 14



## Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
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	200	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>24,53</b>	<b>17,15</b>	<b>121,55</b>	<b>738,18</b>

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

## Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,2	10,4	134,4
267	Котлета из говядины	70	11,5	13,4	9,6	202,0
203	Гречка отварная	150	5,1	7,5	0,9	201,9
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
349	Компот из с.х./ фруктов	200	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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>43,34</b>	<b>25,1</b>	<b>77,5</b>	<b>721,8</b>

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

Среднее потребление пищевых продуктов				
Дни	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность
1	26,43	20,43	192,84	777,62
2	72,64	18,25	99,38	840,30
3	21,24	25,1	68,0	724,4
4	23,82	18,26	97,69	800,10
5	20,5	19,52	101,95	711,4
6	12,38	18,85	67,18	712,80
7	30,07	25,81	73,59	882,7
8	23,24	26,4	118,3	718,5
9	24,53	17,15	121,55	738,18
10	43,34	25,1	77,5	721,8
Итого за 10 дней	23,68	21,54	97,95	778,75

При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М. ДеЛи плюс, 2011г

Согласно СанПин для дополнительного обогащения блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.

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