

Согласовано:

Повар *Т. Магомедов* ИП Кипкеева А.М.



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «СОШ а.Ильич»

М.Р.Чомаев



**10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ а.Ильич»
На 2022-2023 учебный год**

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205
265	Плов из говядины	150	17,31	7,57	31,33	322
62	салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	49,02
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	137,9
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	700	28,03	20,43	118,02	846,92

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник обед					
		0	0	0	0	0
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	92,6
268	Котлета 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
96	Рассольник "Ленинградский"	200	12	3,8	8,6	85,8
		0	0	0	0	0
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	тефтели из говядины	90	0,64	7,15	8,38	157
339	компот из свежих ягод	180	0,4	0	34,6	133
49	салат витаминный	60	0,84	2,99	3,52	92,9
	ИТОГО	720	22,94	22,16	103,64	763,3

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
		0	0	0	0	0
82	Борщ с капустой сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
292	Курица тушеная с овощами	200	18,4	17,6	56	277,3
342	компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
302	Каша пшенная	150	3,78	7,78	39,29	250,3
	ИТОГО	770	34,54	32,7	126,269	910

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	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,66	7,78	19,29	173
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	710	20,62	19,7	94,23	732,4

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
113	Суп-лапша домашняя	200	7,6	5,8	10,8	92,6
267	Шницель из говядины	90	18,4	17,6	56	263,4
171	Гречка отварная	150	0,4	0	34,6	262,5
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104
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
62	салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	49,02
	ИТОГО	750	32,1	28,61	161,66	928,82

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
96	Рассольник "Ленинградский"	200	12	3,8	8,6	85,8
309	Макароны отварные	150	2,17	6,41	12,59	168,4
269	Биточки из говядины	90	4,36	9,12	10,4	263,5
330	Соус сметанный	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	797,4

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
49	салат витаминный	60	0,84	2,99	3,52	92,9
103	Суп картофельный с макаронами	230	7,6	5,8	50,8	223,8
259	Хжаркое по - домашнему	150	17,31	27,5	31,33	336,5
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
376	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	660	30,11	37,01	140,29	890,6

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
82	Борщ с капустой сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
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
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	0,3	44,4
	ИТОГО	760	25,56	19,67	89,23	803,8

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
309	Макароны отварные	150	2,17	6,41	12,59	168,4
103	Суп картофельный с крупой	230	12	3,8	8,6	166,7
268	Котлета из говядины	90	18,4	17,6	56	172,1
349	Укомпот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
331	соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,3
ИТОГО	ИТОГО	720	37,63	30,12	131,34	768,9
Итого за 10 дней в среднем		7200	284,02	257,31	1168,899	8186,74