

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 23  
 имени Эрдниева П.М.  
 Сангаджиева П.Н.

1 - 4 кл Примерное меню



№ рецептурных блюд		Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры,г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
		<b>1 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 251	71,20	Поджарка	65/50г	107,34	10,83	12,99	25,33	253,25
№ 202- 203	11,23	Макаронные отварные масло слив	150г	18,31	5,60	5,7	35,9	222,5
№ 49	3,89	Салат из св капусты	60г	6,34	0,86	3,65	8,65	56,35
№ 375, 376	1,83	Чай сладкий	200г	2,97	0,2	0	14	28
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	92,35	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>21,81</b>	<b>23,13</b>	<b>111,78</b>	<b>698,77</b>
		<b>2- день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 295	55,16	Котлеты /биточки из мяса птицы /соус	90/50г	89,43	9,16	11,88	13	190,4
стр 185	12,43	Гречка отварная масло слив	150г	20,26	6,75	6,45	38,64	243,75
№ 46	7,61	Салат св. овощи ( капуста + огурцы)	60г	12,41	0,59	3,69	2,24	44,52
№ 342 / 348	7,89	Компот с / фруктовый	200г	12,86	0,04	0	32	94,2
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,29	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>20,86</b>	<b>22,81</b>	<b>113,78</b>	<b>711,54</b>
		<b>3 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 97 - 119	35,91	Суп картофель с крупой / макар мясо отв	250г	58,53	7,29	12,7	16,99	158,8
	17,40	Фрукты свежие	145г	20,88	0,04	0	9,80	47
стр 77	19,38	Кондитерское из - я	100г	31,59	8	5,3	53,7	294
№ 382	14,70	Какао с молоком	200г	23,96	3,8	3,20	26,70	150,80
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	91,59	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>23,41</b>	<b>21,99</b>	<b>135,09</b>	<b>789,27</b>
		<b>4 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№285		Макаронник с мясом	90г					
	54,13	или Болоньеза	90г	88,29	11,16	11,98	5,57	175,14
№ 202- 203	11,23	Спагетти отварные масло слив	150г	18,31	5,60	5,7	35,9	222,5
№ 29	10,27	Салат св овощи	60г	16,74	0,86	3,65	5,19	56,35
№352	7,13	Кисель фруктовый	200г	11,62	0,2	0	29,3	116
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	86,96	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>22,14</b>	<b>22,12</b>	<b>103,86</b>	<b>708,66</b>
		<b>5 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 279	56,13	Тефтели мясные в соусе	90/50г	91,49	14,37	13,15	21,15	223,00
№ 312	17,52	Пюре картофельное масло слив	150г	28,55	3,51	4,9	28	261,03
№ 49	5,44	Салат витаминный	60г	8,87	0,46	3,65	9,43	40,38
№ 375, 376	3,71	Чай сладкий с лимоном	200г	6,05	0,10	0,00	15,20	60,00
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,00	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>22,76</b>	<b>22,49</b>	<b>101,68</b>	<b>723,08</b>
		<b>140,00</b>		<b>700,00</b>				



## 1 - 4 кл. Примерное меню

Согласовано  
 Директор МБОУ "СОШ № 23"  
 имени Эрдниева П.М.  
 Сангаджиева П.Н.



№ рецептурных блюд		Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры,г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
		<b>6 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 293, № 294	62,91	Шницель / Котлета / Биточки мясные соус	90/50г	101,56	11,72	11,16	0	232,8
№ 202-203	11,23	Макаронные отварные масло слив	150г	18,31	5,60	5,7	56	222,5
№ 46	7,61	Салат св. Овощи	60г	12,12	0,85	3,05	5,41	60,6
№ 375, 376	1,83	Чай сладкий	200г	2,97	0,2	0	14	28
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,78	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>22,69</b>	<b>20,70</b>	<b>103,31</b>	<b>682,57</b>
		<b>7 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 244, 259	74,58	Плов	200г	121,56	20,30	19,00	48,00	481,00
№ 45	4,51	Салат св. овощи	60г	7,35	0,86	3,65	5,02	56,35
№ 375, 376	3,71	Чай сладкий с лимоном	200г	6,05	0,2	0	14	28
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,00	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>25,68</b>	<b>23,44</b>	<b>94,92</b>	<b>704,02</b>
		<b>8 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 82-85	39,91	Борщ св. капусты или Щи м/б	250г	65,04	5,83	11,56	15,39	118,8
	16,73	Кондитерские из-я	1шт	27,24	8	5,3	53,7	294
		Яйцо отварное	1шт					
№382	14,70	Какао с молоком	200г	23,96	3,8	3,8	25,49	145,2
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	15,60	Фрукты свежие	1шт	18,72	0,04	0	9,8	47
	91,14	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>21,99</b>	<b>21,45</b>	<b>132,28</b>	<b>743,67</b>
		<b>9 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 268	53,97	Котлеты /биточки из мяса птицы /соус	90/50г	87,98	12,16	10,88	2,72	190,4
стр. 175	11,23	Спагетти отварные / масло слив	150г	18,31	5,60	5,7	56	222,5
№ 29	9,58	Салат св. овощи	60г	15,81	0,85	3,05	5,41	60,6
№ 342 / 348	7,89	Компот с / фруктовый	200г	12,86	0,04	0	24,76	94,2
	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	86,87	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>22,97</b>	<b>20,42</b>	<b>116,79</b>	<b>706,37</b>
		<b>10 - день</b>						
		<b>Горячее питание</b>						
№ 536	43,27	Рыба или Тефтели или Котлеты рыбные	90г	70,53	11,08	9,32	26,888	202,8
№ 312	18,89	Пюре картофельное масло свочн	150г	30,78	3,51	8,1	28	261,03
45,46,29,49,50	13,81	Салат огурцы, помидор	60г	22,51	0,9	2,05	5,04	59,28
№ 376, 377	6,83	Напиток фрукт-й	200г	11,14	0,2	0	14	28
№ 376	2,10	Хлеб пшеничный	30г	2,52	2,28	0,45	13,2	70,2
	2,10	Хлеб ржано-пшеничный	30г	2,52	2,04	0,34	14,70	68,47
	87,00	<b>Итого</b>		<b>140,00</b>	<b>20,01</b>	<b>20,26</b>	<b>101,83</b>	<b>689,78</b>