



Примерное меню с 05.09.2022г

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 23" имени Эрдниева П.М.

Сангаджиева П.Н.



Согласовано:

«Председатель СПК "Татьяна"» Попыринова Т.Д.

№ рецептурных блюд	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588
	<b>1 - день</b>						
	<b>Горячее питание</b>						
№ 251	Поджарка	90г		5,83	6,59	25,33	174,5
стр 185	Гречка отварная	150г		6,75	3,45	37,5	198
№ 49	Салат из св. капусты	60г		0,86	3,65	5,02	56,35
№ 375, 376	Чай сладкий	200г		0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>17,96</b>	<b>14,44</b>	<b>108,25</b>	<b>592,15</b>
	<b>2- день</b>						
	<b>Горячее питание</b>						
№ 295	Котлеты / Биточки из птицы	90г		12,16	10,88	2,72	190,4
№ 202- 203	Макаронные из-я отварные / соус	150г		3,15	0,5	18,7	145,6
№ 29	Салат св. овощи (или огур + помид)	60г		0,59	3,69	2,24	44,52
№ 342 / 348	Компот с / фруктовый	200г		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>20,26</b>	<b>15,82</b>	<b>74,82</b>	<b>610,02</b>
	<b>3 - день</b>						
	<b>Горячее питание</b>						
	Фрикадельки или биточки	90г		5,2	10	10,6	112
	или голубцы ленивые	90г					
№ 312	Пюре картофельное	150г		10,08	6,32	3,888	242,8
№ 29	Салат св. овощей	60г		0,04	0	9,8	47
№ 376, 377	Чай сладкий или Напиток фрукт	200г		3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>23,16</b>	<b>20,79</b>	<b>76,18</b>	<b>682,30</b>
	<b>4 - день</b>						
	<b>Горячее питание</b>						
№ 292, 289	Гуляш или Птица тушеная	90г		11,78	11,92	14,9	223
№ 305	Рис припущенный / отварной	150г		3,06	6,9	20,45	137,25
№ 50, 52, 53, 54	Салат капуста огурцы	60г		0,46	3,65	1,43	40,38
№352, 376,377	Кисель или Чай с лимоном	200г		0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>19,82</b>	<b>23,22</b>	<b>77,18</b>	<b>563,93</b>
	<b>5 - день</b>						
	<b>Горячее питание</b>						
№ 279	Тефтели или Котлета гов	90г		9,46	10,6	10,56	225
№ 202- 203	Макаронные из-я отварные	150г		3,15	0,5	18,7	145,6
№ 50, 52, 53, 54	Салат св. овощи (или огур + помид)	60г		0,86	3,65	5,02	56,35
№ 342 / 348	Компот с / фруктовый	200г		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>17,83</b>	<b>15,50</b>	<b>85,44</b>	<b>656,45</b>



Примерное меню с 05.09.2022г

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

Сангаджиева П.Н.



Согласовано:  
 Председатель СПК "Татьяна"  
 Попова Т.Д.

№ рецептурных блюд	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588
<b>6 - день</b>							
<b>Горячее питание</b>							
	Береги отварные или	150г					
№ 290	Птица тушеная или Поджарка	90г		11,78	11,92	14,9	223
стр 185	Гречка отварная	150г		6,75	3,45	37,5	198
45,46,29,49,50	Салат св овощи (или огур + помид)	60г		0,86	3,65	5,02	56,35
№ 376, 377, 352	Чай сладкий лимон	200г		0,84	0,6	9,68	46,26
	Хлеб пшеничный	30г		2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>24,94</b>	<b>20,37</b>	<b>94,94</b>	<b>666,41</b>
<b>7 - день</b>							
<b>Горячее питание</b>							
№ 293, № 294	Шницель или Котлета или Биточки	90г		12,72	10,16	0	152,8
№ 202- 203	Макарон. из-я / спагетти/соус	150г		3,15	0,5	18,7	145,6
№ 45, 46, 47	Салат св овощи (или огур + помид)	60г		0,86	3,65	5,02	56,35
№ 376, 377, 352	Компот с / фруктовый	200г		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>21,09</b>	<b>15,06</b>	<b>74,88</b>	<b>584,25</b>
<b>8 - день</b>							
<b>Горячее питание</b>							
№ 244, 259	Жаркое по домаш. или Плов	200г		10,08	6,32	3,888	242,8
45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,85	3,05	5,41	60,6
№ 376, 377, 352	Кисель или Чай сладкий	200г		2,43	0,3	14,64	145,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>17,68</b>	<b>10,42</b>	<b>50,34</b>	<b>583,90</b>
<b>9 - день</b>							
<b>Горячее питание</b>							
№ 279	Тефтели или Котлета гов	90г		9,46	10,6	10,56	225
№ 312	Пюре картофельное	150г		3,06	6,9	20,45	137,25
45,46,29,49,50	Салат свекольный / изюм	60г		2,7	4,6	0,28	62,8
№ 375, 376	Чай сладкий	200г		0,84	0,6	9,68	46,26
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
				0,04	0	9,8	47
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>20,42</b>	<b>23,45</b>	<b>77,17</b>	<b>653,61</b>
<b>10 - день</b>							
<b>Горячее питание</b>							
№ 293, № 294	Котлета или Птица запеч.	90г		12,72	10,16	0	152,8
№ 305	Рис припущенный / отварной	150г		3,75	6,3	22,05	159
45,46,29,49,50	Салат св. овощей	60г		0,84	0,6	9,68	46,26
	Напиток фруктовый	200г		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	<b>Итого</b>		<b>120,00</b>	<b>17,31</b>	<b>17,06</b>	<b>31,73</b>	<b>587,56</b>



Примерное меню с 05.09.2022г

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

Сангаджиева П.Н.



Согласовано:  
 Председатель СПК "Татьяна"  
 Подьянова Т.Д.

№ рецептурных блюд	Наименование продукта	Выход блюда, г	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры,г	Угле-воды,г	Энерг. ккал
	20-25% от суточной нормы			15,4 - 19,25	15,8 - 19,75	67 - 83,75	470 - 588
	11 - день						
	Горячее питание						
№267, 268	Хуурсн или	200г		5,83	6,59	25,33	174,2
	Шницель + макароны отвар.			3,21	1,37	13,07	108,2
45,46,29,49,50	Салат св. овощей	60г		0,86	3,65	5,02	56,35
№ 376, 377, 352	Кисель или Чай сладкий	200г		2,43	0,3	14,64	46,26
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	Итого		120,00	10,82	6,07	59,13	520,31
	12 - день						
	Горячее питание						
№ 293, № 294	Котлеты или Биточки из птицы	90г		12,72	10,16	0	152,8
№ 305	Рис припущенный / отварной	150г		5,10	7,52	28,5	202,5
45,46,29,49,50	Салат св. овощей	60г		0,85	3,05	5,41	60,6
№ 376, 377, 352	Компот с / фруктовый	200г		0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30г		0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	Итого		120,00	20,95	21,03	85,87	603,20
	13 - день						
	Горячее питание						
№290	Птица тушеная или Гуляш	90г		11,78	11,92	14,9	185,3
стр 185	Гречка отварная	150г		6,75	3,45	37,5	198
45,46,29,49,50	Салат св. овощей	60г		0,85	3,05	5,41	60,6
№ 376, 377	Чай сладкий с лимоном	200г		3,52	3,72	25,49	46,26
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	Итого		120,00	27,22	22,89	109,70	625,46
	14 - день						
	Горячее питание						
№ 536	Рыба или Тефтели или Котлеты рыбные	90г		10,08	6,32	3,888	242,8
№ 128, 312	Пюре картофельное	150г		3,06	6,9	20,45	137,25
45,46,29,49,50	Салат свекольный / изюм	60г		2,7	4,6	0,28	162,8
№ 376, 377	Чай сладкий или Напиток фрукт-й или Сок	200г		0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	Итого		120,00	20,36	18,57	65,02	706,15
	15 - день						
	Горячее питание						
	Фрикадельки или биточки	90г		5,2	10	10,6	224
	или голубцы ленивые	90г					
№ 202- 203	Макаронные из-я отварные	150г		6,75	3,45	37,5	198
45,46,29,49,50	Салат овощной	60г		0,85	3,05	5,41	60,6
№382	Какао или Джомба или Чай с лимоном	200г		0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30г		2,28	0,45	13,2	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г		2,04	0,30	13,20	65,10
	Итого		120,00	17,32	17,25	93,91	645,90