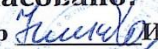


Согласовано:

Повар  Кипкеева А.М..

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 1 ст. Сторожевой

им.М.И.Бруснёва»

 В.С.Попова

10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ № 1 ст.Сторожевой им.М.И.Бруснёва»

на 1 четверть 2023- 2024 учебный год.

Понедельник (первая неделя)

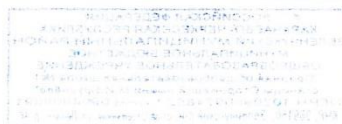
Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	250	8,75	1,5	17,25	115,5
265	Плов из говядины	150	4,1	7,3	18,3	250,7
62	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
349	Компот из с/х фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,9	47,0
	ИТОГО	720	26,43	20,43	192,84	777,62

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И.Бруснёва"
ОГРН 1020900874852 * ИНН 0904006091
КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	8,0	4,7	22,5	179,3
268	Котлета из говядины запеченная	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	30,0	27,1	94,6	822,5

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И. Бруснича"
ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
КЧР, 369180, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46



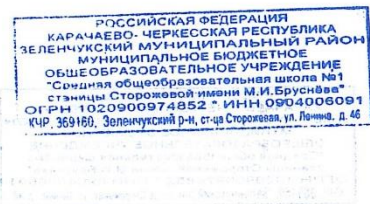
Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	5,8	16,3	128,6
278	Тефтели из говядины в соусе с овощами	90	8,9	8,8	8,7	155,0
203	Макароны отварные	150	5,1	0,6	34,5	168,0
349	Компот из с/х фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Ватрушка с творогом	100	9,9	8,5	33,0	148,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	850	32,3	25,1	153,9	865,6

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И. Бруснича"
ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Борщ со свежей капустой	250	8,3	6,3	11,3	120,3
292	Курица, тушённая с овощами	100	2,9	11,3	37,6	222,0
302	Каша пшениная с/м	150	6,0	6,8	39,0	229,5
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	770	22,9	28,6	128,0	857,1



Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	250	9,3	8,0	9,3	151,5
189	Биточки из говядины	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Рис отварной с/м	150	3,6	0,9	39,8	183,0
62	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	810	29,9	28,2	97,4	833,8

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И. Бруснича"
ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

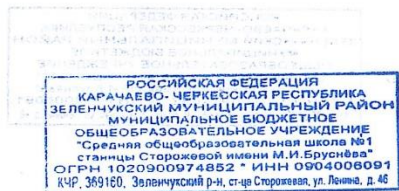
Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	8,0	4,7	22,5	79,3
267	Шницель из говядины	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	30,0	27,1	94,6	722,5

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И.Брусилова"
ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
ЧР. 359120, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 45

Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	250	8,75	1,5	17,25	115,5
268	Котлета из говядины запеченная в соусе	90	11,3	15,1	8,2	214,0
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	0,6	34,5	168,0
6	Салат из капусты с морковью и зеленым горошком	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	810	30,85	21,4	100,05	782,8



Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	250	9,3	8,0	9,3	151,5
259	Жаркое по домашнему с говядиной	150	12,6	9,0	69,2	270,7
49	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	103,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	720	27,6	22,2	118,6	707,5

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 станции Сторожевой имени М.И. Бруснева"
 ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	5,8	16,3	128,6
189	Биточки из говядины в соусе	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная с/м	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	24,5	28,2	88,4	711,8

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа №1
станции Сторожевой имени М.И. Бруснива"
ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Борщ со свежей капустой	250	8,3	6,3	11,3	120,3
203	Рыба жареная в соусе с овощами	100	6,3	8,0	6,4	120,8
203	Макароны отварные	150	5,1	0,6	34,5	168,0
349	Компот из с/х фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	0,8	33,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	Итого	860	26,0	16,7	114,4	708,1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 станции Сторожевой имени М.И. Бруснива"
 ОГРН 1020900974652 * ИНН 0604006091
 КЧР, 369180, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 46

Среднее потребление пищевых продуктов					
	Дни	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность
	1	22,15	13,2	100,65	704,1
	2	30,0	27,1	94,6	822,5
	3	32,3	25,1	153,9	865,6
	4	22,9	28,6	128,0	857,1
	5	29,9	28,2	97,4	833,8
	6	30,0	27,1	94,6	722,5
	7	30,85	21,4	100,05	782,8
	8	27,6	22,2	118,6	707,5
	9	24,5	28,2	88,4	711,8
	10	26,0	16,7	114,4	708,1
Итого за 10 дней		26,68	24,54	108,95	778,75

При составлении примерного меню использован сборник рецептур 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.

