

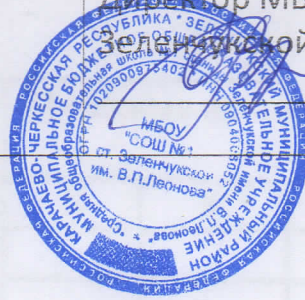


«Утверждено»

И. П. Хубиев А. М.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №1 ст.  
Зеленчукской им. В. П. Леонова»  
Е. М. Величко



### Меню на 2023 год

для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №1  
ст. Зеленчукской им. В. П. Леонова»

Номер реп.	Наименование блюда	количество	Домашнее хозяйство			Закупочная цена за единицу
			кг	л	шт	
82	Картофель запеченный	200	1,4	3,9	8,7	81
26	Хлеб из пшеницы	150	18,49	18,89	26,02	322
45	Салат из кв. капусты	80	7	1,04	3,07	31,8
142	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,3	114,6
	Хлеб ржаной	50	3,78	0,60	28,34	137,9
	ИТОГО	660	22,41	24,63	97,23	704,9

**Примерное 2х недельное меню на 2023 год МБОУ СОШ №1  
ст.Зеленчукская для обучающихся 1-4 классов**

Номер рецепта	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
290	Курица, тушенная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,5	243,75
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4
	<b>всего за обед</b>	<b>750</b>	<b>29,67</b>	<b>24,94</b>	<b>113,8</b>	<b>799,35</b>

Номер рец.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник обед</b>					
82	Борщ с капустой,	200	1,4	3,9	8,7	83
265	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322
45	Салат из кв. капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>22,41</b>	<b>24,65</b>	<b>97,23</b>	<b>708,9</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>среда, обед</b>					
66	Салат из моркови	60	0,75	0,7	13,3	57,18
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
259	Жаркое по- домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>32,71</b>	<b>23,08</b>	<b>89,81</b>	<b>711,9</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	5,7	30,4	195,7
290	Курица, тушенная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>22,95</b>	<b>22,2</b>	<b>101,4</b>	<b>690,42</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,62	3,3	7,32	55,68
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76,2
171	Каша пшеничная	160	6,84	9,19	39,23	267
294	Котлеты из курицы со сл. маслом	90	15,6	15	14,6	257
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>29,29</b>	<b>32,28</b>	<b>132,2</b>	<b>929,6</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
291	Плов из курицы	150	12,71	7,95	26,8	229
45	Салат из кв. капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>всего за обед</b>	<b>660</b>	<b>21,62</b>	<b>16,01</b>	<b>102,5</b>	<b>651,5</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
66	Салат из моркови	60	0,75	0,7	13,3	57,18
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6
268	Котлеты из говядины	90	9	10,3	9,6	169,8
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,7	30,4	195,7
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>20,48</b>	<b>19,53</b>	<b>127,2</b>	<b>762,38</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,9	3,9	54
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,79	2,89	221
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	133,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,5	243,75
342	Компот из св. фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>39,1</b>	<b>29,14</b>	<b>101</b>	<b>860,27</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
45	Салат из кв. капусты	60	1	3,04	5,07	51,4
82	Борщ с капустой,	200	1,4	3,9	8,7	83
290	Курица тушеная в соусе	90	11,44	11,94	6,11	145,8
171	Каша пшеничная	160	6,84	9,19	39,23	267
312	Чай с сахаром	200	0,4	0	34,6	133,2
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,66	29,64	137,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>24,44</b>	<b>28,73</b>	<b>123,4</b>	<b>818,3</b>

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
52	Салат из свеклы отварной	60	1,62	3,3	7,32	55,68
102	Суп гороховый	200	4,39	4,2	13,2	118,6
234	Биточки рыбные	90	7,74	6,3	10,8	130,5
128	Картофельное пюре	150	3,06	9,15	17,9	172,8
349	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>20,97</b>	<b>23,84</b>	<b>110,4</b>	<b>750,9</b>
	<b>итого за 10 дней в среднем</b>	<b>743,5</b>	<b>26,364</b>	<b>24,44</b>	<b>109,9</b>	<b>768,352</b>

При составлении примерного меню использован сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Авт./ составитель Могильный В.А. 2011 год. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд

Меню на 2023 год

для обучающихся 3-4 классов МБОУ «СОШ №1

ст. Зеленчукской им. В. П. Леонтьева»