

Согласовано

Повар  И.П. Кинкеева А.М.



Затверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №1 ст. Сторожевой

им. М.И. Брусилова»

 В.С. Попова



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

на 2022- 2023 учебный год.

### Понедельник (первая неделя)

Номер рецпт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
102	Суп гороховый	250	4.28	9.37	16.57	205,0
265	Плов из говядины	150	17.31	7.57	31.33	322,0
62	Салат витаминный	60	0.7	3.1	3.9	93,0
349	Компот из с/х фруктов	200	1.0	0	35.0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>26,79</b>	<b>20,54</b>	<b>106,7</b>	<b>852,2</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
ЗЕЛЕНЧУКОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"Средняя общеобразовательная школа №1  
станции Сторожевой имени М.И. Брусилова"  
ОГРН 1020900974862 - 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	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
113	Суп-лапша домашняя	250	12,2	3,8	10,8	92,6
268	Котлета из говядины запеченная	90	8,36	5,8	15,4	179,0
171	Гречка отварная	150	5,2	8,0	34,6	262,5
342	Компот из свежих фруктов	200	0,8	0	21,0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>30,06</b>	<b>18,1</b>	<b>101,7</b>	<b>766,3</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "Средняя общеобразовательная школа №1  
 станции Стормовой имени М.И. Бруснива"  
 ОГРН 1020900974852 \* ИНН 0904008091  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Стормовая, ул. Ленина, д. 44

### Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	12.0	3.8	8.6	85,6
278	Тефтели из говядины	90	0.64	7.15	8.38	157,0
203	Макароны отварные	150	2.5	5.3	13.0	168,0
349	Компот из с/х фруктов	200	1.0	0.0	35.0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>19,64</b>	<b>16,75</b>	<b>84,88</b>	<b>642,8</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "Средняя общеобразовательная школа №1  
 станции Станкозавод имени М.И. Бруснича"  
 ОГРН 1020900974862 \* ИНН 0904006091  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Станкозавод, ул. Ленина, д. 46

### Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
96	Борщ со свежей капустой	200	7.8	5.8	11.05	128,4
292	Курица, тушённая с овощами	100	20.0	6.95	2.8	120,0
302	Каша пшениная	150	4.0	8.0	39.0	229,5
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.7	3.0	3.9	49,2
349	Компот из с.х. фруктов	200	1.0	0	35.0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>37,0</b>	<b>24,25</b>	<b>111,75</b>	<b>759,6</b>

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

**Пятница** (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронами	250	11.6	3.8	8.8	<b>93,0</b>
189	Биточки из говядины	90	8.36	10.02	9.15	<b>140,0</b>
171	Рис отварной с/м	150	2.17	6.41	19.29	<b>173,0</b>
342	Компот из свежих фруктов	200	0.8	0	21.0	<b>133,0</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>26,43</b>	<b>20,73</b>	<b>78,14</b>	<b>638,2</b>

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

### Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
113	Суп-лапша домашняя	250	12,2	3,8	10,8	92,6
267	Шницель из говядины	90	8,8	6,0	14,7	178,7
171	Гречка отварная	150	5,2	8,0	34,6	262,5
349	Компот из с/л фруктов	200	1,0	0	35,0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>30,7</b>	<b>18,3</b>	<b>115,0</b>	<b>766,0</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "Средняя общеобразовательная школа №1  
 станции Сторовинской имени М.И. Бруснича"  
 ОГРН 102090974852 \* ИНН 090400091  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторовинская, ул. Ленина, д. 45

## Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>обед</b>						
96	Рассольник «Ленинградский»	250	12.0	3.8	8.6	<b>85,6</b>
268	Котлета из говядины	90	8.36	5.8	15.4	<b>179,0</b>
227	Макароны отварные	150	2.5	5.3	13.0	<b>168,0</b>
342	Компот из свежих фруктов	200	0.8	0	21.0	<b>133,0</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>27,16</b>	<b>15,4</b>	<b>77,90</b>	<b>664,8</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "Средняя общеобразовательная школа №1  
 станицы Сторожковской имени М.И. Брусилова"  
 ОГРН 1020909748832 \* ИНН 0904006091  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожковская, ул. Ленина, д. 46

### Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронами	250	11.6	3.8	8.8	93,0
259	Жаркое по домашнему с говядиной	150	18.4	28.2	31.3	337,1
49	Салат витаминный	60	0.7	3.1	3.9	93,2
342	Компот из с/х фруктов	200	1.0	0	35.0	133,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52,2
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>35,2</b>	<b>35,6</b>	<b>98,9</b>	<b>712,30</b>

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 0904008091  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ция Сторожевая, ул. Ленина, д. 46



**Четверг** (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
102	Суп гороховый	250	4.28	9.37	16.57	<b>205</b>
268	Биточки из говядины	90	8.36	10.02	9.15	<b>140,0</b>
227	Макароны отварные	150	2.5	5.3	13.0	<b>168,0</b>
342	Компот из свежих фруктов	200	0.8	0	21.0	<b>133,0</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>19,44</b>	<b>25,19</b>	<b>79,62</b>	<b>745,2</b>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА  
 ЗЕЛЕНЧУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "Средняя общеобразовательная школа №1  
 станции Стрелецкой имени М.И.Бруснича"  
 ОГРН 1320900974852 \* ИНН 0904006091  
 КЧР, 359150, Зеленинградский р-н, ст-ца Стрелецкая, ул. Ленина, д.46

**Пятница** (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
96	Борщ со свежей капустой	200	7.8	5.8	11.05	<b>128,4</b>
292	Курица, тушённая с овощами	100	20.0	6.95	2.8	<b>120,0</b>
203	Гречка отварная	150	5.2	8.0	34.6	<b>262,5</b>
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.7	3.0	3.9	<b>49,2</b>
342	Компот из с/х фруктов	200	1.0	0	35.0	<b>133,0</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.0	0.4	10.0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.1	9.9	<b>47,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>38,2</b>	<b>24,25</b>	<b>107,35</b>	<b>792,1</b>

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  
 КЧР, 369160, Зеленчукский р-н, ст-ца Сторожевая, ул. Ленина, д. 45

Среднее потребление пищевых продуктов					
	Дни	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность
	1	26,43	20,43	192,84	777,62
	2	23,34	24,35	106,28	925,50
	3	25,14	23,32	118,64	706,52
	4	30,06	24,86	67,86	689,98
	5	30,06	24,86	67,86	689,98
	6	22,08	20,89	106,42	683,85
	7	30,67	28,85	77,8	941,58
	8	24,88	35,97	120,47	943,30
	9	24,53	17,15	121,55	738,18
	10	20,2	26,72	57,05	692,7
	Итого за 10 дней	23,68	24,54	97,95	878,75

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М. ДеЛи плюс, 2011 г

Согласно СанПин для дополнительного обогащения блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.

