

Согласовано:
 Повар *А.М. Кишкеева* 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 2022-2023 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
	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	820	22,15	13,2	100,65	704,1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 КАРАЧАЕVO-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
 ЗЕЛЕНУКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 станицы Сторожевой имени М.И. Бруснёва"
 ОГРН 1020500974852 - ИНН 0504008091
 КРП 389189. Зелёнуковский Р/н, ст. Сторожевая, ул. Ленина, д. 88

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
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 имени Сторожевой имени М.И. Брусилва"
 ОГРН 0980097892 ОГРН ОГБОУОУ
 КР.359180 Зеленинский Р.ч. с/п.б.б.р.д.д. П.ч.к. П. 4



Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
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
 КАРАКОЛУМСКАЯ ОБЛАСТЬ
 ЗЕЛЕНУХСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная школа №1
 имени Стреловой имамши И.И. Булгаковой»
 ОГРН 1020900974852 * ИНН 0904006091
 КР. 369160, Зеленинский р/н, Стреловая, ул. Лыная, д. 46

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюда	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 пшеничная 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

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 КАРАЧЕВО-ЧЕРНОЗЕМНАЯ ОБЛАСТЬ
 ЗЕЛЕНЧИНСКИЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа
 №1 имени Героев Советского Союза
 (И.И. Бухарова)"
 ОГРН 5000374852 * ИНН 0904006061
 К/Р 569161, Зеленовский р-н, с/пос. Строгова, д. Лыма, д. 46

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
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 станции Староавдатовской им. И.И. Брусилва"
 Староавдатовский филиал ОГБОУ "СОШ №1"
 КФ. 389160, Зеленокумский Р.ч. ст.п. Староавдатов, ул. Писка, д. 4

Понедельник (вторая 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	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
 ЗЕЛЕНУЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 Зеленовского муниципального района
 Станица Старовосковская, ул. М.И.Н. 0904008091
 З/Р. 86180, Зеленовский р-н, Ст. Старовоск., ул. Лукин., 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	Макаронны 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

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 КАРАЧАЕVO-ЧЕРНОСЕЛСКИЙ РАЙОН
 ЗЕЛЕНОКОСЛЬСКИЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 имени Героя Советского Союза
 КФР 395160, Зеленокосльск Р-н, ст.Ф.Сторожева, ул. Ленина, д.46

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 УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 Станицы Сторовской имени М.И. Бруснича"
 ОГРН 1020900974852 - ИНН 0904006064
 К/П: 303101, Златоустовский п/л, ст/п Сторовская, ул. Ленина, д. 46

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюда	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

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕРВИСНАЯ
 КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
 ЗЕЛЕНУХИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «Средняя общеобразовательная школа
 станции Старокавказской линии И.И. Бруснива»
 ОГРН 1020901974862 • ИНН 090406001
 (КР. ЗОП. Зельинский р-н, с.ф. Старокавказ, п. Лесная, 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
 КАРАЧАЕVO-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
 ЗЕЛЕНГОРСКИЙ РАЙОН
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "Средняя общеобразовательная школа №1
 имени Героя Советского Союза
 С.Г.Р.М. 1020900974852 - ИНН 0904008091
 К/р. 369100. Зеленогорский р-н, с-пг. Стреловая, ул. Ленина, д. 48

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 рецептов 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.

