

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ» с.Терскол
2023-2024 учебный год

Директор МОУ «СОШ» с.Терскол:



Залиханова Л.Т.



Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ" с.Терекол
 Д.Т. Залиханова
 "20" 2023 г.

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
1 ДЕНЬ:						
Завтрак						
1.Каша овсяная «Геркулес» с/м	1/200/10	8,16	9,84	35,6	264,0	174
2.Бутерброд с маслом и сыром	1/50	13,78	12,64	60,11	394,35	3/878
3.Чай с сахаром	1/200/15	0,20		14,0	28,0	377
ИТОГО:		22,14	22,48	109,71	686,35	
Обед:						
1.Суп картофельный с горохом со сметаной	1/250/10	9,96	6,11	19,13	193,5	221
2.Птица тушеная в сметанном соусе	1/100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	290
3.Рис отварной с/м	1/150	3,75	4,65	41,7	214,5	746
4.Овощи свежие с маслом растительным	1/80	0,3	13,9	9,3	140,7	5
5.Хлеб ржаной	2/60	7,7	0,4	70,3	102,4	879
6.Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200/10	1,52	0,24	40,06	158,5	924
ИТОГО:		45,29	43,53	186,37	1085,85	
ИТОГО:				В день:	1772,2	



"Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ" с.Терскол
 Л.Т.Залиханова
 "30" октября 2023 г

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
2 ДЕНЬ:						
Завтрак						
1.Каша молочная пшеничная с/м	1/200/10	7,5	0,88	30,18	238,2	8
2.Хлеб пшеничный	1/50	4,1	0,7	0,65	97,5	878
4.Какао с молоком с/с	1/200/10	5,72	5,76	38,42	218,84	382
ИТОГО:		17,32	7,34	69,25	554,54	
Обед:						
1.Борщ с капустой, с картошкой со сметаной	1/250/10	1,8	4,91	125,25	102,50	176
2.Тефтели с соусом с рисом	1/100	11,78	12,91	14,90	223,0	286
3.Картофель отварной	1/200	6,4	10,4	45,76	302,72	443
4.Хлеб ржаной	2/60	7,7	0,4	70,3	202,4	879
5.Чай с сахаром	1/200/10	0,04	-	14,0	28,0	943
6.Печенье	1/50	6,43	6,71	25,0	173	
7.Яблоко свежее	1/180	1,0	1,0	26,4	112,8	
ИТОГО:		26,38	36,33	321,71	1144,42	
ИТОГО:				В день:	1698,96	



"Утверждаю"
 Директор МОМ "СОЦ" с Теркол
 Л.Т. Залиханова
 "30" августа 2023 г

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
3 ДЕНЬ.						
Завтрак:						
1.Каша рисовая молочная с/м	1/200/10	5,1	11,92	33,45	261,4	173
2.Хлеб пшеничный с сыром	1/50/15	3,88	8,98	17,39	170,64	878
3.Чай с лимоном и сахаром	1/200/10	0,04	-	14,0	28,0	1009
4.Вафли сливочные	1/30	2,2	18,6	34,5	325,0	-
ИТОГО:		11,22	39,5	99,34	785,04	
Обед:						
1.Суп картофельный с бобовыми	1/250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	206
2.Рыба припущенная	1/120	18,03	10,21	8,49	195,0	486
3.Пюре картофельное с/м	1/150	2,34	16,71	3,79	174,02	759
4.Овощи свежие с маслом растительным	1/80	3,0	13,9	9,3	140,7	5
5.Хлеб ржаной	2/60	7,7	0,4	70,03	102,4	879
6.Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200/15	1,52	0,24	40,06	158,5	348
7.Яблоко свежее	1/200	1,0	1,0	26,4	112,8	
ИТОГО:		39,08	47,74	174,4	1018,17	
				В день:	1803,21	



"Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ" с.Терскол
 Л.Т.Залиханова
 "30" августа 2023 г

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
4 ДЕНЬ.						
Завтрак						
1.Каша гречневая молочная с/м	1/200/10	6,98	10,42	25,0	222,38	66
2.Хлеб пшеничный	1/50	4,1	0,7	0,65	97,5	878
3.Сыр голландский порционный	1/20	4,64	5,90	-	72,80	42
3.Чай с лимоном с сахаром	1/200/15/7	4,51	1,14	14,0	57,33	377
Итого:		20,23	18,16	131,13	709,26	
Обед:						
1.Свекольник со сметаной	1/250/10	1,52	5,33	8,65	128,39	36
2.Плов с мясом	1/250	21,04	17,9	51,68	462,2	265
3.Хлеб ржаной	2/60	7,7	0,4	70,3	102,4	879
4.Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,52	0,24	40,06	158,5	
5.Банан	1/200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Итого:		34,78	24,87	212,69	1043,49	
				В день:	1752,75	



 "Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ" с. Терскол
 Л.Т. Залиханова
 "30" октября 2023 г.

Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
5 ДЕНЬ						
Завтрак						
1. Запеканка с творогом со сгущенкой	1/200	37,12	24,0	43,2	396,80	469
2. Какао с молоком с/с	1/200/20	2,25	2,24	10,75	172,22	
3. Бутерброд маслом и сыром	1/50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
Итого:		53,15	38,88	114,06	963,37	
Обед						
1. Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	1,98	2,74	14,58	90,75	101
2. Птица отварная	1/130	21,10	13,6	0,07	242,4	637
3. Крупа пшеничная рассыпчатая	1/150	2,34	16,71	3,79	174,02	751
4. Хлеб пшеничный	2/50	4,1	0,7	0,65	97,5	
5. Чай с сахаром	1/200/10	0,04	-	14,0	28,0	1009
6. Апельсин	1/200	9,9	0,9	21,0	113,0	
Итого		39,46	34,65	54,09	745,67	
				В день:	1709,04	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
9 ДЕНЬ.						
Завтрак:						
1. Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	219
2. Бутерброд с маслом и сыром	1/50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
3. Чай с лимоном и сахаром	1/200/10	0,04		13,94	56,0	
ИТОГО:		42,26	32,15	91,15	807,51	
Обед:						
1. Рассольник со сметаной	1/250/10	3,17	7,85	24,33	152,9	208
2. Котлета мясная	1/150	15,55	11,55	13,5	228,75	608
3. Каша гречневая рассыпчатая	1/100	5,75	4,06	25,76	162,5	302
4. Салат со свеклы и зеленого горошка	1/100	11,56	8,4	30,09	234,73	53
5. Хлеб ржаной	2/60	7,7	0,4	70,3	102,4	
6. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200/10	1,4		13,24	46,13	924
ИТОГО:		45,13	32,26	177,22	927,41	
				В день:	1734,92	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
7 ДЕНЬ.						
Завтрак:						
1. Каша манная молочная с/м	1/200/10	6,33	12,05	30,68	272,7	Таб.8
2. Хлеб пшеничный	1/50	3,46	0,4	20,32	94,0	
3. Вафли сливочное	1/50	2,2	18,6	34,5	325,0	
4. Чай с лимоном с сахаром	1/200/15	0,04		13,94	56,0	1009
ИТОГО:		12,03	31,05	98,99	747,7	
Обед:						
1. Борщ с картофелем с капустой со см.	1/250/10	1,8	4,91	125,25	102,50	82
2. Гуляш говяжий с/с	1/100/50	16,76	12,99	4,01	378,04	246
3. Макароны изделия отварные с/м	1/150	7,79	10,72	24,27	254,8	309
4. Хлеб пшеничный	1/40	3,46	0,4	20,32	94,0	443
5. Компот со смеси сухофруктов с/с	1/200	1,4	-	13,24	46,13	
6. Банан	1/200	3,0	1,0	42,0	192,0	924
ИТОГО:		34,21	29,24	229,09	1067,47	
				В день:	1815,17	

"Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ" с.Терскол
Д.Т. Залиханова
 "31" октября 2023 г
 с.Терскол



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
8 ДЕНЬ.						
Завтрак:						
1. Яйцо отварное	2/80	10,24	12,5	5,0	193,46	453
2. Хлеб пшеничный	1/50/15	2,16	7,58	15,99	150,64	42
3. Сыр порционнo	1/20	4,64	5,90	-	72,80	
4. Какао с молоком с/с	1/200/10	2,25	2,24	10,75	172,22	
5. Вафли сливочные	1/50	2,2	18,6	34,5	325,0	
ИТОГО:		21,49	46,82	66,24	914,12	
Обед:						
1. Суп картофельный с макаронами	1/250/10	3,0	3,0	17,14	104,75	208
2. Шницель мясной	1/100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
3. Картофельное пюре с/м	1/150	2,34	16,71	3,79	174,02	312
4. Винегрет овощной	1/100	1,35	6,16	7,69	91,60	67
5. Хлеб пшеничный	2/60	3,46	0,4	20,32	94,0	
6. Чай с сахаром	1/200/10	0,04		14,0	28,0	
7. Яблоко	1/200	1,0	1,0	26,4	112,8	
ИТОГО:		26,74	37,82	105,04	833,92	
ИТОГО:				В день:	1748,04	



Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал.	Сб. № р-ры
		белки	жиры	углеводы		
6 ДЕНЬ.						
Завтрак:						
1. Каша гречневая молочная с/м	1/200/10	12,0	12,4	53,12	372,26	66
2. Бутерброд с маслом и сыром	1/50	13,78	12,64	60,11	394,35	3
3. Чай с лимоном с сахаром	1/200/10	0,04		13,94	56,0	377
ИТОГО:		25,82	25,04	127,17	822,61	
Обед:						
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/35	2,31	7,74	15,43	140,6	224
2. Плов с мясом	1/250	21,04	17,9	51,68	462,2	265
3. Хлеб пшеничный	1/50	3,16	11,70	13,97	214,34	878
4. Овощи свежие с маслом растительным	1/80	2,0	0,2	5,8	36,0	5
5. Компот из свежих фруктов	1/200	3,0	13,9	9,3	140,7	
6. Яблоки свежие	1/200	1,0	1,0	26,4	112,8	
ИТОГО:		32,51	42,14	128,23	986,3	
				В день:	1808,91	

