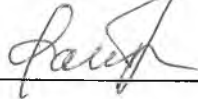


«Согласовано»

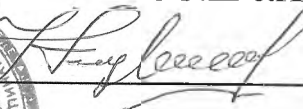
Повар



Кипкеева Ф.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ с.Хасаут-Греческого»



Н.И.Кузьминов.

Основное меню на 2022-2023 учебный год

Для учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ с.Хасаут-Греческого»

Меню МБОУ СОШ с. Хасаут - Греческого на 2022 - 2023 учебный

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	1,31	4,07	10,1	85,8
268	Котлета из говядины запеченная	90	10,5	27,3	10,8	333,8
330	Соус сметанный с томатом	60	0,84	2,99	3,52	44,46
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ О			21,78	39,68	76,22	833,03

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
113	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
290	Курица тушеная в соусе	90	1,28	11,52	3,51	167
302	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,1	4,8	41,4	236
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
45	Салат из капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24
ИТОГ			17,07	23,18	90,68	758,36

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9
101	Суп рисовый	200	1,57	2,17	9,69	68,6
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	12,3	29,5	16,58	295
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ			19,52	38,15	73,07	656,82

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	100	12,09	4,95	3,8	105
302	Каша рассыпчатая пшеничная	160	7,04	6,1	40,4	249,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
46	Салат из капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,16	90,1
ИТОГ			23,92	20,47	79,66	683,22

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					

139	Капуста тушеная	100	0,96	2,2	0,47	77
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15,03	115,4
268	Котлета из говядины	90	10,5	27,3	10,8	333,8
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45
382	Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГ			27,79	41,92	90,34	917,65

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,16	90,1
111	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,3	93,6
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	12,3	29,5	16,58	295
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ			18,88	39,06	73,64	668,02

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
71	овоши натуральные свежие	60	0,5	3,02	1,54	35,46
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
128	Пюре картофельное	150	3	9,1	17,9	173
278	Тефтели с соусом	130	6,4	7,15	8,38	82

382	Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ			18,57	27,07	54,72	585,58

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
119	Суп гороховый	250	7,5	9,87	13,2	128,25
290	Курица тушеная в соусе	90	1,28	11,52	3,51	167
309	Макаронны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45
73	Икра кабачковая	60	1,63	4,3	8,7	80,28
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
	Хлеб пеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ			19,77	30,68	84,41	770,5

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
54	Салат из свеклы с	100	1,09	6,08	11,2	103,9
84	Борщ с капустой и фасолью	200	1,44	3,9	8,7	102,2
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
350	Кисель ягодный	200	0,13	0,04	24,5	117
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГ			18,93	18,67	81,6	692,62

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
------------	-------------------	------------	------------------	--	--	-------------------------

	Пятница		Б	Ж	У	
	Обед					
87	Щи с картофелем и капустой на м/б	200	0,14	2,2	10,4	249,6
392	Пельмени мясные	200	20,5	12,1	35,1	341
330	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
382	Какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
ИТОГ			28,71	21,19	67,22	847,18

Итого			21,49	30,01	77,16	741,298
--------------	--	--	--------------	--------------	--------------	----------------