

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ с.п.с.п.

Ташлы-Тала и Верхний Лескен

Ж.Т.Цакоева

«13» августа 2021г.

Меню
примерное двухнедельное для учащихся МКОУ СОШ с.п.с.п. Ташлы-Тала и Верхний Лескен
(11 лет и старше)

ПРИЕМ ПИЩИ		Наименование блюда	МАССА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С (мг)	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
				1 ДЕНЬ					
1 ДЕНЬ	ОБЕД	Суп гороховый	250	6,84	7,5	20,52	176,68		87
		Тефтели мясные в томатном соусе	100/80	5,81	7,65	20,0	110,85		304
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	7,68	26,28	195,84		70
		Салат из свеклы с маслом	100	1,17	6,96	14,698	126,112		34
		Вафли	40	2,49	0,39	13,43	67,19		
		Аскорбиновая кислота						70	
	Итого		27,66	31,86	142,938	907,212	70		
2 ДЕНЬ	ОБЕД								
		Суп фасолевый со сметаной	250	7,88	1,0	23,75	111,88		93
		Салат из белокочанной капусты	100	1,4	7,08	9,41	102,76		96
		Котлеты куриные	100	15,52	17,52	17,95	245		322
		Макароны отварные	180	7,28	7,71	40,61	239,09		219
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	35,5		348
		Чай с молоком	150/50	1	2	12	67		43
		Аскорбиновая кислота						70	
			Итого		39,47	39,09	141,4	874,27	70

3 ДЕНЬ	ОБЕД								
		Суп пшеничный	250	6,67	9,05	26,96	195,96		110
		Салат из моркови с маслом	100	0,94	6,01	9,39	92,59		42
		Биточки мясные	100	13,85	11,74	13,86	174,95		299
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,04	10,09	31,26	233,18		330
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	35,52		348
		Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	171,98		441
		Аскорбиновая кислота						70	
		Итого		47,25	47,95	157,8	1134,72	70	
4 ДЕНЬ	ОБЕД								
		Рассольник ленинградский	250	4,83	8,38	15,25	141,25		82
		Котлеты рыбные любительские	100	13,68	5,23	10,86	104,19		272
		Пюре картофельное	180	4,68	7,56	11,64	119,28		56
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	35,52		348
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Салат из свеклы с маслом	100	0,85	3,65	5,05	53,9		34
		Вафли	40	2,49	0,39	13,43	59,72		
		Аскорбиновая кислота						70	
		Итого		33,06	28,99	108,25	744,4	70	
5 ДЕНЬ	ОБЕД	Суп фасолевый со сметаной	250	7,88	1,0	23,75	111,88		93
		Плов из птицы	280	31	10,25	43,5	297,25		321
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		

		хлеб ржаной							
		Салат из белокочанной капусты	100	1,4	7,08	9,41	102,76		96
		Аскорбиновая кислота						70	
		Итого		46,23	20,01	124,67	742,43	70	
6 ДЕНЬ	ОБЕД								
		Борщ с белокочанной капустой	250	4,525	8,32	8,45	113,205		63
		Тефтели мясные в томатном соусе	100/80	5,81	7,65	20,0	154,66		304
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	89,96		413
		Макароны отварные	180	7,28	7,71	40,61	260,95		219
		Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	171,98		441
		Салат из моркови с маслом	100	0,94	6,01	9,39	92,59		42
		Итого		36,545	41,25	152,33	1056,385		
7 ДЕНЬ	ОБЕД								
		Суп пшеничный	250	6,67	9,05	26,96	195,96		110
		Котлеты куриные	80	12,35	11,34	12,6	164,81		322
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,37	8,41	26,05	188,26		330
		Соус томатный	50	0,58	2,1	14,01	75,52		348
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Салат из свеклы с маслом	100	0,85	3,65	5,05	53,9		34
		Печенье	40	2,49	0,39	14,43	63,72		
		Аскорбиновая кислота						70	
		Итого		37,26	36,62	147,11	972,71	70	
		Суп фасолевый со сметаной	250	7,88	1,0	23,75	111,88		93

8 ДЕНЬ	ОБЕД	Биточки мясные	100	13,85	11,74	13,86	174,95		299
		Рис отварной	180	4,38	6,8	44,01	241,62		332
		Соус томатный	50	0,58	2,1	14,01	75,52		348
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Салат из белокочанной капусты	100	1,4	7,08	9,41	102,76		96
		Аскорбиновая кислота						70	
		Итого		34,04	30,4	153,05	937,27	70	
9 ДЕНЬ	ОБЕД	Суп гороховый	250	6,84	7,5	20,52	176,68		87
		Котлеты рыбные любительские	100	13,68	5,23	10,86	104,19		272
		Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	26,05	173,72		70
		Соус томатный	50	0,58	2,1	14,01	75,52		348
		Какао с молоком	200	4	4	22	128		45
		Салат из моркови с маслом	100	0,94	6,01	9,39	92,59		42
		Вафли	40	2,49	0,39	13,43	59,72		
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		ИТОГО		43,29	33,64	149,93	983,46		
10 ДЕНЬ	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	4,83	8,38	15,25	141,25		82
		Котлеты рыбные любительские	100	13,68	5,23	10,86	104,19		272
		Пюре картофельное	180	4,68	7,56	11,64	119,28		56
		Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	35,52		348
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04		
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5		96
		Салат из свеклы с маслом	100	0,85	3,65	5,05	53,9		34
		Вафли	40	2,49	0,39	13,43	59,72		

	Аскорбиновая кислота						70	
	Итого		33,06	28,99	108,25	744,4	70	

11 ДЕНЬ	ОБЕД							
		Суп гороховый	250	6,84	7,5	20,52	176,68	87
		Тефтели мясные в томатном соусе	100/80	5,81	7,65	20,0	110,85	304
		Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	57,5	96
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	7,68	26,28	195,84	70
		Салат из свеклы с маслом	100	1,17	6,96	14,698	126,112	34
		Вафли	40	2,49	0,39	13,43	67,19	
		Аскорбиновая кислота						70
		Итого		27,66	31,86	142,938	907,212	70
12 ДЕНЬ	ОБЕД							
		Борщ с белокочанной капустой	250	4,525	8,32	8,45	113,205	63
		Тефтели мясные в томатном соусе	100/80	5,81	7,65	20,0	154,66	304
		Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	40/40	5,81	1,68	33,67	173,04	
		Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	89,96	413
		Макароны отварные	180	7,28	7,71	40,61	260,95	219
		Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	171,98	441
		Салат из моркови с маслом	100	0,94	6,01	9,39	92,59	42
		Итого		36,545	41,25	152,33	1056,385	