

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ №2



[Handwritten signature]

В.А. Чернышева.

Утверждено: 15.02.2023г.
[Handwritten signature]

Меню на 2022 -2023 учебный год
для учащихся 1-4 классов МБОУ "СОШ №2 ст. Зеленчукская имени С.-
Х.Л.Биджиева"

Меню МБОУ СОШ №2 ст.Зеленчукская на 2022 - 2023 учебный год

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	200	1,31	4,07	10,1	85,8
392	Пельмени мясные	200	20,5	12,1	35,1	341
330	Соус сметанный	60	0,84	2,99	3,52	44,46
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшен/рж	40	3,16	0,4	0,6	93,52
	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	0,8	33
ИТОГО		830	26,28	19,98	65,12	657,78

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
113	Суп лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
288	Курица отварная	100	21,67	21,67	2	206,67
171	Гречка рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		760	37,42	40,23	91,39	875,2

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	100	12,09	4,95	3,8	105
302	Каша рассыпчатая	160	7	6,1	40	244,8
376	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		760	24,75	19,46	75,73	655,73

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
46	Салат из свеклы с яблоком	70	1,09	6,08	11,2	103,9
101	Суп рисовый	200	1,57	2,17	9,69	68,6
292	Курица тушенная в соусе	100	18,4	17,6	56	167
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
	Хлеб пшен/рж	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		760	33,77	35,89	149,35	846,02

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
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
171	Гречка рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280
376	Компот	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО		750	27,17	45,38	108,36	963,01

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
87	Щи с картофелем и капустой	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукты свежие	130	0	0	1	33
ИТОГО		830	24,64	17,71	65,62	761,58

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
11	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,3	93,6
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
278	Тефтели с соусом	110	6,4	7,15	8,38	157
376	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшен/рж	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		760	21,37	25,27	81,77	753,53

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
46	Салат из свеклы с яблоком	70	1,09	6,08	11,2	103,9
102	Суп гороховый	200	4,3	4,2	13,2	118,6
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,8	30,4	195,7
292	Курица тушеная в соусе	100	8,7	7,8	8,6	138,6
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		760	23,35	24,37	96	783,32

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
46	Салат из капусты с морковью	100	0,12	5,1	11,16	90,1
11	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,03	93,6
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229
376	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшен/рж	40	3,16	0,4	0,6	93,52
	Фрукты свежие	130	0	0	1	33
ИТОГО		820	17,96	17,43	64,59	599,22

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
46	Салат из капусты с морковью	100	0,12	5,1	11,16	90,1
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	102,2
259	Жаркое по-домашнему	175	17,31	27,5	31,33	336,5
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
	Хлеб пшен/рж	50	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		725	23,43	36,9	86,79	718,12