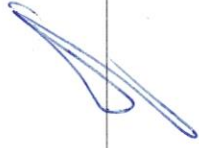


«СОЛГАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ п. Нижний Архыз»



/М.А. Жугина/



Основное меню на 2021 учебный год для учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ п. Нижний Архыз»

2х недельное меню на 2021 год МКОУ СОШ п. Нижний Архыз для учащихся 1-4 классов

для

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
170	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205,2
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	362,65
47	салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5	51,42
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	152
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	всего за обед	770	28,41	20,84	105,3	863,27

Номер рпс.	Наименование блюд	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник обед					
48	Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	42,3
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	160,3
295	Котлета из птицы	90	14,67	26,46	13,9	295
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	208
861	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	820	35,81	42,2	130,44	975

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
	среда, обед						
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06	
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	128	
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	
278	тефтели	90	0,64	7,15	8,38	270	
350	Кисель ягодный	180	0,12	0	29,2	117	
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	
	ИТОГО	820	18,42	24,61	110,93	920,96	

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,62	3,3	7,32	111,18
103	Суп картофельный с	200	2,14	2,2	10,4	134,4
259	Жаркое по- домашнему с говптицей	200	18,5	20,6	56	337
342	компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	780	27,42	28,02	103,699	868,98

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
102	Суп гороховый	200	2,85	6,25	16,5	136
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	820	21,62	23,14	108,24	866,46

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	понедельник					
	Обед					
99	Суп овощной	200	2,85	6,25	16,5	236
268	Котлета из говядины запеченая	90	8,36	10,02	9,15	281,4
203	Макароны отварные с маслом	150	4,5	7,95	19,05	161,55
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6	107,44
139	капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	65,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	всего за обед	820	22,31	29,02	93,03	988,19

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
102	Суп рисовый	200	12	3,8	8,6	246,3
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121
290	Курица тушеная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	294
45	салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	820	23,89	23,49	100,24	973

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	111,18
82	Борщ с капустой	200	7,6	5,8	10,8	223,8
392	Пельмени мясные со см.соус	205	21,1	12,45	36,05	341
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
376	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	785	34,3	22,97	116,19	872,38

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
139	капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	109
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба, припущенная	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	860	22,14	19,75	86,22	906,8

Номер рек.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятица					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,62	3,3	7,32	106,3
102	Суп гороховый	200	2,85	6,25	16,5	136
259	Жаркое по-домашнему из птицы	150	16,2	17,6	39,25	320
349	компот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
ИТОГО		770	25,63	28,36	124,92	831,7
	Итого в среднем за 10 дней		25,995	26,24	107,9209	906,674

При составлении примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авт./ составитель Могильный В.А. 2011 год. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.6. для дополнительного обогащения рациона питания микронутриентами, при изготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится Искусственная С-витаминизация третьих блюд

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575900

Владелец Жугина Марина Анатольевна

Действителен с 26.04.2021 по 26.04.2022