

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБОУ «СОШ с.Даттах»

Я.С.Зубайраев

18.03.2022г.

Двухнедельное меню для организации питания обучающихся 1-7 классов
МБОУ «СОШ с.Даттах»
на 2021-2022 учебный год

ОБЕД

| День | Наименование | № Рецептуры | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|--------------|-----------------------------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| | Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого | | | 601 | 14,08 | 47,88 | 59,51 | 725,28 |
| 2 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 |
| | Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| Итого | | | 616 | 21,33 | 30,65 | 71,43 | 646,89 |
| 3 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 51,65 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого | | | 701 | 16 | 28,67 | 86,88 | 669,55 |
| 4 день | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| | Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого | | | 601 | 14,08 | 47,88 | 59,51 | 725,28 |
| 5 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |

| | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| | Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 |
| 6 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 51,65 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого | | 701 | 16 | 28,67 | 86,88 | 669,55 |
| 7 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 |
| | Итого | | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 |
| 8 день | Рассольник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 |
| | Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| | Итого | | 616 | 21,33 | 30,65 | 71,43 | 646,89 |
| 9 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| | Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 |
| 10 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 |
| | Итого | | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 |
| 11 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 |
| | Итого | | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 |
| 12 день | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |

| | | | | | | |
|---------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 |