

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

**Меню
неделя 1 день 1**



Школа		МБОУ"СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	48	Салат витаминный (1 вариан)	60	5,44	48	0,50	3,66	3,16
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	7	148	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	268	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	80	38,25	262	13,33	16,46	13,02
	гарнир	302	Каша рассыпчатая пшенная	150	6,16	230	6,60	35,73	37,88
		463	Соус томатный с овощами	30	3,36	22	0,40	1,20	2,20
		349	Компот из яблок	200	3,66	133	0,66	0,09	32,01
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0	15
				820	66,71	959	30,24	62,94	129,29

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

**Меню
неделя 1 день 2**



Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Цена	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углевод ы
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	3,73	56	1	4	5
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермишелью	250	6,08	118	3	3	17
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	34,00	259	13	16	16
	гарнир	171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	10,74	280	9	10	40
		ПРО М	Компот из яблок	200	4,89	115	0	0	28
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично- ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0	15
				1440	132,56	944	29	32	131

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 1 день 3



Школа		МБОУ"СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	65	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	5,68	40	1	1	7
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	9,01	104	2	5	11
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	58,05	204	19	10	9
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	10,63	142	3	4	23
		354	Кисель из яблок сушеных	200	3,71	151	0	0	33
		ПРО М	Сметана 20% жирности	10	1,80	18	0	2	0
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0	15
				860	91,72	775	29	22	108

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 1 день 4

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	3,77	36	1	2	4
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	250	3,61	116	3	6	12
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	34,00	259	13	16	16
	гарнир	304	Рис отварной	150	6,41	210	4	5	37
		342	Компот из яблок	200	4,89	115	0	0	28
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0.20	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0.33	15
				795	55,52	18	24	29	120

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 1 день 5

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	48	Салат витаминный	60	5,44	48	1	4	3
	1 блюдо	0	Свекольник со сметаной и яйцом	250	9,06	99	2	5	11
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	32,97	189	10	11	13
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные	150	2,51	156	6	1	32
		463	Соус томатный с овощами	30	3,36	22	0	1	2
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,66	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0.20	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0.33	15
				820	59,84	763	23	23	117

У
тор МБОУ «СОШ
Б

Меню

неделя 2 день 1

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход , г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	3,73	56	1	4	5
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	8,13	107	2	5	12
	2 блюдо	268	Шницель (биточки, котлеты)	80	38,25	262	13	16	13
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,50	244	9	6	39
		463	Соус томатный с овощами	30	3,36	22	0	1	2
		342	Компот из яблок	200	3,36	115	1	0	28
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0	15
				830	71,50	940	29	35	123

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

**Меню
неделя 2 день 2**

Школа		МБОУ"СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход , г	Цена	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углевод ы
Обед	закуска	65	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	5,64	40	1	1	7
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,74	104	2	5	11
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	85	32,25	259	13	16	
	гарнир	302	Каша рассыпчатая пшениная(гарн ир)	150	6,16	230	7	36	38
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,66	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично - ржаной	30	1,68	69	2	0	15
		ПРО М	Сметана 20% жирности	10	1,80	0	0	0	0
				805	63,15	900	26,97	59,47	128,96

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 2 день 3



Школа		МБОУ"СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	3,77	36	1	2	4
	1 блюдо	99	суп из овощей	99	7,43	95	2	0	9
	2 блюдо	268	Шницель(биточки,котлеты)	85	38,25	262	13	16	13
	гарнир	304	Рис отварной	150	6,41	210	4	5	37
		342	Компот из яблок	200	4,89	115	0	0	28
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0.20	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0.33	15
				795	55,52	18	24	29	120

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 2 день 4



Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	48	Салат витаминный	60	5,44	48	1	4	3
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	7,00	229	13	8	27
	2 блюдо	291	Плов из курицы	150	25,80	259	13	8	27
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,66	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0.20	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0.33	15
				710	44,74	674	23	17	103

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ с. Койдан»
Бабоева З.А.

Меню
неделя 2 день 5

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"				Дата:		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	закуска	68	Винегрет овощной с фасолью	75	10,06	70	1	5
	1 блюдо	113	Суп лапша домашняя	250	3,61	116	3	6
	2 блюдо	290	Птица тушенная в соусе	120	33,80	189	16	16
	гарнир	203	Макаронь отварные с маслом	150	5,46	137	4	4
	хлеб бел.	342	Компот из яблок	200	4,89	115	0	0
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	47	2	0
		ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2	0
				845	110,67	743	27	32