

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 Б	Белки	Жиры	Углевод Ы
Обед	закуска	ПРО М	Огурцы консервированные	35	6,48	5	0,28	0,04	0,21
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	148	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	244	Плов из отварной говядины	150	43,47	297	15,30	14,33	24,38
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,26	133	0,66	0,09	32,01
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	55	2	0	10
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	75	2	0	15
		338	Яблоки свежие	100	76,46	47	0,40	0,40	9,80


 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	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	52	Винегрет овощной с фасолью	75	4,11	70	1	4	5
	1 блюдо	103	Суп картофельный с вермишелью	250	7,31	118	3	3	17
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	41,43	155	7,98	9,30	9,78
	гарнир	302	Пюре картофельное	150		142	3,06	4,32	23,01
П		ПРО М	Компот из яблок	200	5,61	115	0,16	0,16	28
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	75	2,14	0,90	8,70
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	69	2,25	0,60	15,60
				810	75,52	777	19,97	23,77	116,85



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	5,58	36	0,79	1,95	3,88
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	250	4,14	116	2,57	5,54	11,62
	2 блюдо	294	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2шт) и соусом сметанным с томатом)	170	41,43	219	11,53	12,81	14,59
	гарнир	309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,79	168	5,52	4,52	26,45
		342	Компот из яблок	200	5,61	168	0,16	0,16	27,88
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,16	55	2,14	0,90	8,70
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	1,68	75	2,25	0,60	15,60
		338	Бананы	100	67,39	96	1,50	0,50	21,0
						880	26,46	26,98	129,72

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	Углеводы
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	6,10	42	0,57	3,64	1,83
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	10,91	104	1,80	4,92	10,93
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	60,42	204	19,40	10	9
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	13,42	142	3,06	4,32	23,01
		354	Кисель из яблок сушеных	200	4,43	151	0,01	32,82	33
	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
			Бананы	150	100,2	144	2,25	0,75	31,50
							31,70	25,14	133,39

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	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	5,58	99	1	4	3,88
	1 блюдо	0	Свекольник со сметаной и яйцом	250	10,97	99	2,27	5,38	11
	2 блюдо	259	Жаркое по домашнему(2в вариант)	245	37,62	413	22,68	25,33	23,21
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,26	133	1	0	32
			Йогурт порционный	100		71	2,70	2,60	15,60
	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
			Яблоки свежие	100	68,09	47	0,40	0,40	9,80
						992	34,91	39,11	129,53

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



Меню
неделя 2 день 1

Школа		МБОУ"СОШ с.Койдан"				Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	52	Винегрет овощной(с горошком) с луком зеленым	75	4,11	92	1	7,52	5
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский	250	9,51	107	2	5	12
	2 блюдо	268	Шницель (биточки, котлеты)	80	43,47	262	13	16	13
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом	155	10,97	202	5,64	5,98	31,47
		342	Компот из яблок	200	5,61	115	0,16	0,16	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
			Апельсины с сахаром	115			0,90	0,20	23,10
						888	22,94	31,10	132

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	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
Обед	закуска	65	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	40	1,05	0,68	7
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	104	1,80	5	11
	2 блюдо	294	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	200	10,33	12,04	12,66
	гарнир	302	Каша рассыпчатая пшенная(гарнир)	150	230	7	36	38
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	133	1	0	32
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	55	2	0,9	8,70
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично - ржаной	30	75	2	0,60	15,60
		338	Груши свежие	100	47	0,40	0,30	10,30
				920	884	25,23	55,26	884

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



Меню
неделя 2 день 3

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"			Дата:		
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	36	1	2	4
	99	Суп из овощей	250	95	2	4,99	9
	289	Рагу из куриных окорочков	175	210	12	11,27	15,20
	310	Картофель отварной	150	142	2,86	5	23,01
	342	Компот из яблок	200	115	0	0,16	28
	ПРОМ	Хлеб пшеничный нарезной	20	55	2	0.90	8,70
	ПРОМ	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	75	2	0.60	15,60
		Йогурт прционный	100	71	2,70	2,60	15,00
		Груши свежие	100	47	0,40	0,30	10,30
				846	24,89	27,09	128,72

Меню
неделя 2 день 4

Школа		МБОУ "СОШ с.Койдан"			Дата:			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	44	1	3,64	1,83
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	148	5,49	5,27	16,54
	2 блюдо	290	Птица тушенная в соусе	120	229	15,94	13,01	3,48
		302	Каша рассыпчатая гречневая(гарнир)	150	244	8,60	6,09	38,64
		349	Сок натуральный(виноградный, яблочный и др.в пакетах	200	133	2,14	0	22,00
	хлеб бел.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	20	47	2	0,90	8,70
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	69	2	0,60	15,60
		338	Бананы	150	144	2,25	0,75	31,50
				980	670	37,24	30,26	138,29

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	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Обед	закуска	45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	36	1	1,95	4
	1 блюдо	246	Гуляш из отварной говядины	100	164	13,36	14,08	3,27
	2 блюдо	312	Пюре картофельное	150	142	3,06	4,32	23,01
		382	Какао с молоком	200	119	3,21	3,54	17,58
	хлеб черн.	ПРО М	Хлеб пшеничный нарезной	30	82	3,21	1,35	13,05
		ПРО М	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	50	3,21	0,40	10,40
		338	Яблоки свежие	100	47	2	0,40	9,80

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575845

Владелец Бабоева Зимфира Ахмедовна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023