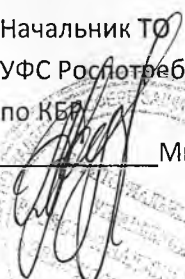


СОГЛАСОВАНО :

Начальник ТО
УФС Роспотребнадзора
по КБР


_____ Мирзоева А.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ№1

им. А.Ж. Доттуева

с.п. Кенделен

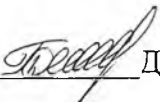

_____ Динаева А.


**Примерное меню школы
горячих обедов
от 11 до 17 лет (5-11кл.)
МОУ СОШ№1 им. А.Ж. Доттуева
с.п. Кенделен Эльбрусского района**

2018-2019гг.

День 1

	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Борщ из св.	25/300	2,0	5,2	13,1	106	16,36	110
	Капусты с картофелем, с мясом		7,8	1,4	0	46		
	Компот из сухофруктов	200	-	0,6	31,4	124	0,04	639
	Хлеб		0,98	0,36	6,62	34,6		
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	10,4	45		
Итого		600	11,18	7,96	61,52	355,6	16,4	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День 2

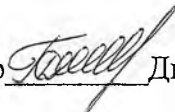
	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Тефтели с соусом	60/80	8,2 4,6	9,8 5,5	7,8 5,6	257 154,2		562
	Каша гречневая рассыпч.	100	5,8	5,2	28,4	186	-	297
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
Итого		450	19,78	20,86	63,45	689,8	0,10	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День4

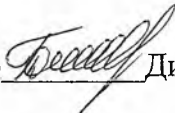
	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Маринад свекольный	100	1,8	10,2	10,0	142	10,2	892
	Жаркое по- домашнему	25/150	13,3	7,3	12	187,5	17	436
	Компот из сухофруктов	200	-	0,6	31,4	124	0,04	639
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
Итого		530	16,08	18,46	60,02	488,1	27,24	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф

День 5

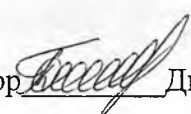
	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Плов из мяса	25/150	16,2	8,85	28,35	262,5	10,2	492
	Компот из кураги	200	-	0,6	31,4	124	0,04	
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
	Банан свежий	100	1,2	0,3	23,2	95		
Итого		530	18,38	10,11	89,57	516,5	10,24	

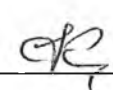
Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День 6

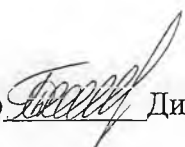
	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Рыба жареная (в жарочной печке)	80	16,8	9	3,15	163	1,296	377
	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	25,95	520
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
Итого		510	20,08	14,86	39,27	381,6	27,346	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День 7


	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Суп картофельный с мясн.фрикадельками	25/300	1,7 8,8	2,7 5,8	16,2 4,4	97 105	18,3	137
	Кисель	200	-	-	42,2	162	0,10	648
	Хлеб	80	0,49	0,18	3,31	17,3	-	
Итого		580	10,99	11,38	66,11	381,3	18,4	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День8

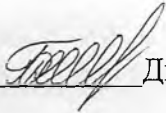
	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Борщ из свеж.капусты, картофелем,с мясом	25\300	2,0 7,8	5,2 1,4	13,1 0	106 46	16,36	110
	Сок натуральный	200	0,5	-	21,2	88	40,0	
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
Итого		580	11,28	6,96	40,92	274,6	56,36	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День9

	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Гуляш из говядины	50/100	6,95	3,25	2,0	66	3,12	437
	Лапша отварная	150	3,4	6,1	22,8	163		516
	Компот из с/фруктов	200	-	0,6	31,4	124	0,04	639
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
Итого		530	11,33	10,31	62,82	387,6	3,16	


Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

День 10

	Наименование продукта	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
Обед								
	Котлеты из говядины	70	8,1	8,4	7,5	137,5	-	272
	Вермишель с маслом	150/5	3,9	4,3	20,84	138,25		77
	Хлеб	80	0,98	0,36	6,62	34,6		
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6	
Итого		450	16,48	15,86	50,66	413,25	0,6	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.