

СОГЛАСОВАНО :  
Начальник ТО  
УФС Роспотребнадзора  
по КБР



Мирзоева А.А.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СОШ№1



Динаева Т.А.

**Примерное меню школы  
горячих завтраков и обедов  
от 7 до 10 лет (1-4кл.)  
МОУ СОШ№1 им. А.Ж. Доттуева  
с.п. Кенделен Эльбурского района**

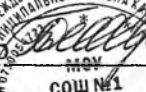
2018-2019гг.

**День 1**

	Наименование продукта	Выход ф.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн.цен ккал.	Вит С.	№ рецепта
<b>завтрак</b>								
	Каша рисовая	200/5	2,25	6,0	23,7	163,5	1,2	302
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	-	
<b>Итого</b>		430	2,49	6,18	42,01	238,8	1,3	
<b>Обед</b>								
	Борщ из св. Капусты с картофелем, с мясом	25/300	2,0 7,8	5,2 1,4	13,1 0	106 46	16,36	110
	Гуляш из говядины	50/100	6,95	3,25	2	66	3,12	437
	Лапша отварная	100	3,4	6,1	22,8	163	-	516
	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		
<b>Итого</b>		850						
<b>Итого 1 день</b>		1280	24,47	23,49	128,33	824,8	20,82	

**День 2**

<b>завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,33	5,81	19,99	181,5	-1	93
	Чай с мол.сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	0,10	685
	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	5,83	9,4	15,2	163,25	0,11	3
<b>Итого</b>		505	8.2	20.0	63.5	431,75	0.10	
<b>Обед</b>								
	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	50	0,98	0,36	6,62	34,6		
<b>Итого 2-день</b>		995	35,54	40,86	126,92	1199,8	0,20	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

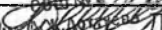



День 3

завтрак								
	Бутерброд с сыром, маслом	50/20/5	44,7	7,9	7,3	158	0,24	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	170	1,56	693
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>9,6</b>	<b>12,9</b>	<b>39,8</b>	<b>328</b>	<b>1,8</b>	
Обед								
	Суп гороховый с мясом	25/300	6,2 7,8	5,6 1,4	22,3 0	167 46	18,3	139
	Печень тушенная с соусом	50/100	12,85 7,05	7,25 6,2	2,25 2,25	127 94,5	26,84	439
	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	25,95	520
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3	-	
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38	
<b>Итого 3 день</b>		<b>1225</b>	<b>95,6</b>	<b>39,23</b>	<b>106,91</b>	<b>1001,8</b>	<b>110,99</b>	

День 4

завтрак								
	Каша манная молочная с м/с	200/5	2,25	6,0	23,7	163,5	1,2	302
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
	Булочка сдобная	100	3,75	6,6	30,45	197	-	
	Хлеб	25	0,49	0,18	3,31	17,3		
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>6,69</b>	<b>13,4</b>	<b>72,46</b>	<b>435,8</b>	<b>1,12</b>	
Обед								
	Маринад свекольный	100	1,8	10,2	10,0	142	10,2	892
	Жаркое 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	50	0,98	0,36	6,62	34,6		
<b>Итого 4 день</b>		<b>1055</b>	<b>16,08</b>	<b>18,46</b>	<b>64,22</b>	<b>488,1</b>	<b>27,24</b>	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф



День 5

завтрак								
	Лапша отв. с сыром	150/30	3,4 8,0	6,1 8,0	22,8 8,2	163 108	-	333
	Чай с молоком сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	0,10	
	Хлеб	50	0,49	0,18	3,31	17,3		
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>14,49</b>	<b>16,88</b>	<b>52,81</b>	<b>375,3</b>	<b>0,10</b>	
Обед								
	Щи с капустой, картофелем, мясом	25/300	2,0 7,8	4,3 1,4	10,0 0	88 46	24,71	124
	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	50	0,98	0,36	6,62	34,6		
	Банан свежий	100	1,2	0,3	23,2	95		
<b>Итого 5 день</b>		<b>1280</b>	<b>42,67</b>	<b>35,39</b>	<b>152,38</b>	<b>1025,4</b>	<b>35,05</b>	

День 6

завтрак								
	Омлет с сосиской	100/30	14,1	26,9	2,4	310	0,488	344
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	170	1,56	693
	Хлеб	50	0,49	0,18	3,31	17,3		
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>19,49</b>	<b>32,08</b>	<b>38,21</b>	<b>500,3</b>	<b>2,048</b>	
Обед								
	Рассольник со сметаной	300/10	3,0 7,8	4,5 1,4	20,1	135 46	17,26	132
	Рыба жареная	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	100	0,98	0,36	6,62	34,6		
<b>Итого 6 день</b>		<b>1220</b>	<b>50,19</b>	<b>52,84</b>	<b>97,58</b>	<b>1062,9</b>	<b>46,654</b>	



Директор Динаева Т.А.

Медсестра Кочкарова Ф.

День 7

завтрак								
	Каша молочная «Дружба»	200/5	2,25	6,0	23,7	163,5	1,2	302
	Чай с молоком сгущ.	200	2,6	2,6	18,5	87	0,10	685
	Хлеб	50	0,49	0,18	3,31	17,3		
<b>Итого</b>		<b>455</b>	<b>5,34</b>	<b>8,78</b>	<b>45,51</b>	<b>267,8</b>	<b>1,3</b>	
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
	Сосиска отварная	40	11,1	23,9	1,6	266	34,4	
	Лапша отварная	150	3,4	6,1	22,8	163	-	516
	Кисель	200	-	-	42,2	162	0,10	648
	Хлеб	50	0,49	0,18	3,31	17,3	-	
	Груши свежие	100	0,3		9,5	40	3,6	
<b>Итого 7 день</b>		<b>1320</b>	<b>31,13</b>	<b>47,46</b>	<b>145,52</b>	<b>1118,1</b>	<b>57,7</b>	

День 8

завтрак								
	Слойка дрожжевая	50	2,65	5,6	28,45	184		
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>2,85</b>	<b>5,6</b>	<b>43,45</b>	<b>242</b>	<b>0,10</b>	
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
	Рыба жареная	80	16,8	9	3,15	163	1,296	377
	Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	25,95	520
	Сок натуральный	200	0,5	-	21,2	88	40,0	
	Хлеб	50	0,98	0,36	6,62	34,6		
<b>Итого 8 день</b>		<b>1055</b>	<b>24,58</b>	<b>30,66</b>	<b>98,92</b>	<b>795,6</b>	<b>77,546</b>	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

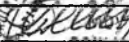


День 9

завтрак								
	Каша рис.молочная с м/с	200/ 5	2,25	6,0	23,7	163,5	1,2	302
	Чай с/с	200	0,2	-	15,0	58	0,10	685
	Хлеб	50	0,49	0,18	3,31	17,3		
	Булочка домашняя	100	3,75	6,6	30,45	197		
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>6,69</b>	<b>12,78</b>	<b>72,46</b>	<b>435,8</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>								
	Гуляш из говядины	50/1 00	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	50	0,98	0,36	6,62	34,6		
	Огурцы свежие	100	0,7	-	2,7	14	4,7	
<b>Итого 9 день</b>		<b>650</b>	<b>18,72</b>	<b>22,55</b>	<b>137,9</b>	<b>837,4</b>	<b>9,16</b>	

День 10

завтрак								
	Каша гречневая молочная	150/5 /5	4,3	5,8	25,4	172,4	0,5	13
	Хлеб	35	2,6	1	18	91,7		
	Чай с лимоном	150/5	0,1	-	9,9	40,7	0,8	685
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6,8</b>	<b>53,3</b>	<b>304,8</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп овощной с курицей	250/ 10/10	3,7	6,3	7,0	103,6	5,	95
	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	100	0,98	0,36	6,62	34,6		
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6	
<b>Итого 10 день</b>		<b>1095</b>	<b>27,18</b>	<b>28,96</b>	<b>110,96</b>	<b>821,65</b>	<b>7,1</b>	

Директор  Динаева Т.А.

Медсестра  Кочкарова Ф.

