

МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ АБУЗАРА АЙДАМИРОВА С.МЕСКЕТЫ»
НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
(МБОУ «СОШ им. А.Айдамирова с.Мескеты»)

МУ «Нажин-Юьртан муниципальни кюштан дешаран урхалла»
Муниципальни бюджетни юкьарадешаран учреждени
НАЖИ-ЮЬРТАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН
«МЕСКЕТА ЮЬРТАН АЙДАМИРОВ АБУЗАРАН ЦАРАХ ЙОЛУ
ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Мескета юьртан Айдамиров Абузаран царах йолу ЮЮШ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа им. А.А. Айдамирова с. Мескеты»

У-А.С. Бетерсултанов



16.01.2022

Двухнедельное меню питания

МБОУ «СОШ им.А.А.Айдамирова с.Мескеты»

Меню завтраки

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Какао на молоке	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
Вторник	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	Итого		451	21,75	17,52	69,23	521,6	65,59	6559
Среда	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55	65,59	5231
Четверг	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
Пятница	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Киви		100					15,12	1512
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047
Суббота	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720

	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
Понедельник	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734
	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	5825
Вторник	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	1160
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	апельсины		100					10,71	1071
	Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488
среда	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	2216
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57	65,59	3437
четверг	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	65,59	6559
пятница	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
суббота	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214

	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734
	Итого		509,11	14,27	22,63	81,52	586,83	65,59	6559

Меню обеды

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость
								1 порция	100 порций
Понедельник	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
Вторник	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559
Среда	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252

	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
Четверг	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
Пятница	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287

	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
Суббота	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
Понедельник	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
Вторник	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214

	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559
среда	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
Четверг	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
Пятница	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634

	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
Суббота	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559