

МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. Гуржи-Мохк»

(МБОУ «ООШ с. Гуржи-Мохк»)

МУ «Нажин-Юртан муниципального района Кюштуан дешаран урхалла»

Муниципальни бюджетни юкьарадешаран учреждени

«Гуржи-Мохк юртан юкьарадешаран кьорта ишкола»

(МБЮУ «Гуржи-Мохк юртан ЮКИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения «Основная

общеобразовательная школа с.Гуржи-Мохк»

М.Х.Кутуев

10.01.2022г.



Перспективное меню на 2021-2022 учебный год

МБОУ «ООШ с.Гуржи-Мохк»

с.Гуржи-Мохк»

2022

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	Стоимость	
								1 порция	100 порций	
1 день	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	1512	
	Итого			601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	2 день	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
3 день		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
	4 день	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	1512		
Итого			601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047	

5 день	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
	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	
6 день	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
7 день	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	
8 день	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
9 день	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	
10 день	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	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	
11 день	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	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		
12 день	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	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		

	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	
7 день	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	
8 день	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	
9 день	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	
10 день	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	
11 день	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	

12 день	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