

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ №2
с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

Гандалова Л.Я.



Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
День №1	15	Сыр неострых сортов в нарезке	15	4,64	5,90	0	72,80
	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00
	382	Какао с молоком	125	3,52	3,72	25,49	145,2
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93
		Итого за завтрак		20,25	29,23	121,95	829,31

День №1	101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69
	227	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42
	312	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	3,79	174,02
	333	Соус красный(подлива)	50	0,6	2,08	2,8	24
	45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,80
		Итого за обед:		19,54	32,96	109,505	837,95

Медсестра _____ Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию _____ Зязикова М.М.

«Утверждаю»

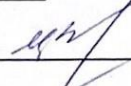
Директор ГБОУ « СОШ №2
с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

Гандалоева Л.Я.

Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак День №2	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50
	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	338	Фрукты	155	0,80	0,15	15,90	108,8
		Итого за завтрак		17,24	26,85	115,57	786,18
День №2	82	Борщ со сметаной	200/10	1,28	3,88	6,85	73
	295	Котлета из индейки	90	12,64	13,14	13,46	223
	309	Макаронные изделия с подливой	145/50	13,16	14,03	86,9	526,43
	51/Лапшина	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	377	Сладкий чай с лимоном	200/5	0,014	0,024	17,8	74
	Пром						
		Итого за обед:		34,14	30,1	189,48	1190,55

Медсестра  Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию  Зязикова М.М.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ « СОШ №2

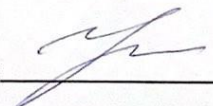
с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

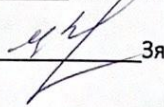
Гандалоева Л.Я.



Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
Обед							
День №6	246	Салат морковный	60	1,05	5,07	5,95	74
	302	Борщ	200	2,5	4,7	15,7	115
	204 (Здобнов)	Тефтели в соусе с рисом	80/50/150	25,38	20,72	61,08	532
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	1	Чай с лимоном	200/5	1	2	22	116

Медсестра  Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию  Зязикова М.М.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «СОШ №2

с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

Гандалоева Л.Я.



Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
День №5							
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Пром	Печенье кондит.	34	1,80	2,28	13,97	82,93
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
Обед		Итого за завтрак		27,02	35,63	124,09	921,51
День №5							
	243	Суп фасолевый	200	8,32	16	16,96	179,2
	62	Салат капустный	50	0,51	3,13	4,72	49,14
	433	Мясо индейки тушенное с подливой/ гречка	90/50/ 120/	15,3	5,9	3,9	132
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		Итого за обед:		73,19	34,89	189,75	1153,245

Медсестра  Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию  Зязикова М.М.

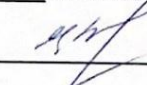
с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

Гандалоева Л.Я.

Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
День №4	168	Каша гречневая	210	6	5	33	203
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50
	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	376	Чай с сахаром/лимоном	200	0,2	0	6,4	26,8
	338	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
		Итого за завтрак	650	21,14	87,42	79,14	1126,06
День №4	103	Картоф. суп с мак изд.	200	2,15	2,27	13,96	95
	288	Курица отварная	80	34,68	21,33		330,68
	309	Макароны отварные	165	13,16	14,03	86,9	526,43
	333	Соус красный(подлива)	50	0,6	2,08	2,8	24
	51/Лапшина	Салат свекольный	45	0,85	3,65	8,36	56,34
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 5	0,014	0,024	17,8	74
	338	Фрукты	150	47,77	0,10	15,70	106,80
		Итого за обед:		106,07	44,45	190,89	1420,06

Медсестра  Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию  Зязикова М.М.




Директор ГБОУ « СОШ №2

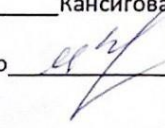
с.п. Яндаре им.Р.А.Ганижева»

Гандалоева Л.Я.

Ежедневное меню

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	
				белки	жиры	углеводы		
День №3	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,1	112,50	
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Пром	Печенье кондит.	30	2,64	0,48	15,84	78,24	
		Итого за завтрак		1,80	2,28	13,97	82,93	
				27,02	35,63	124,09	921,51	
	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энергет. ценность (ккал.)			
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	белки			жиры	у1
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	
День №3	265	Плов из говядины	220	38,8	19	69,5	582	
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	4,56	0,48	29,52	140,64	
				2,64	0,48	15,84	78,24	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	12,84	98,36	
		Итого за обед:		30,05	23,18	167,29	1089,62	

Медсестра  Кансигова Л.М.

Ответственный по питанию  Зязикова М.М.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ « СОШ №2