#### СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора По Чеченской Республике г. Аргун Гудермесском и Ножай-Юртовском районах

л.Р. Эсамбаева

#### **УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального

Бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Гансолчу»

Этин 3.Б. Джабаев

Приказ №07-П от 11.01.2023 г.

# Перспективное меню МБОУ «СОШ с. Гансолчу» для обучающихся от 6 до 11 лет на 2022-2023 учебный год

Цень	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35.3	280
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
2 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
2д	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	. Итого		720	23,8	25,09	109,98	761,33
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови	21	100	1,2	6	11.2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
3 день	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
3,	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	Итого		650	18,04	34,37	90,17	742,17
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,5
4 лень	Винсгрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,
	Хлеб пшеничный	573	100	7.6	0,8	49,2	23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,1
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
۵	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,6
5 день	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,0

### СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора По Чеченской Республике г. Аргун Гудермесском и Ножай-Юртовском районах

ΠР	Эсамбаева

### **УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального

Бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Гансолчу»

3.Б. Джабаев

Приказ №07-П от 11.01.2023 г.

## Перспективное меню

# МБОУ «СОШ с. Гансолчу» для обучающихся от 6 до 11 лет на 2022-2023 учебный год

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
<u>م</u>	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
1 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
_	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35,3	280
<u>م</u>	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
2 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
7	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		720	23,8	25,09	109,98	761,33
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови	21	100	1,2	6	11,2	104
•	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
3 день	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
8	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	18,04	34,37	90,17	742,17
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
4 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
4 де	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
НБ	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
5 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71
6 ден ь	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22

	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	18,07	28,46	90,45	689,82
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
7 день	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
7 µ	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
-	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
-	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
8 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
<b>8</b>	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		735	18,34	22,49	105,8	698,57
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
<u>.a</u>	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
9 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
_	Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
_	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
_	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
10 день	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
10	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
				0.06	6,08	3,65	73,16
Δ	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	0,08	3,03	, .
ен	Салат из свежих огурцов и помидоров Сыр порциями	24 15	30	6,96	8,85	0	107,49
Д							
11 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
11 д	Сыр порциями Хлеб пшеничный	15 573	30	6,96 7,6	8,85 0,8	0 49,2	107,49 234
11 д	Сыр порциями  Хлеб пшеничный  Масло сливочное порциями	15 573 14	30 100 20	6,96 7,6 0,16	8,85 0,8 14,5	0 49,2 0,26	107,49 234 132,18
11 д	Сыр порциями  Хлеб пшеничный  Масло сливочное порциями  Напиток из плодов шиповника	15 573 14	30 100 20 200	6,96 7,6 0,16 0,68	8,85 0,8 14,5 0,28	0 49,2 0,26 20,76	107,49 234 132,18 88,28
	Сыр порциями  Хлеб пшеничный  Масло сливочное порциями  Напиток из плодов шиповника  Итого	15 573 14 388	30 100 20 200 650	6,96 7,6 0,16 0,68 17,8	8,85 0,8 14,5 0,28 34,45	0 49,2 0,26 20,76 82,62	107,49 234 132,18 88,28 711,33
12 день 11 до	Сыр порциями  Хлеб пшеничный  Масло сливочное порциями  Напиток из плодов шиповника  Итого  Щи из свежей капусты	15 573 14 388	30 100 20 200 650 200	6,96 7,6 0,16 0,68 17,8 1,4	8,85 0,8 14,5 0,28 34,45 3,91	0 49,2 0,26 20,76 82,62 4,72	107,49 234 132,18 88,28 711,33 59,67

Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71