


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
МБОУ «ЗРСИНОЙСКАЯ СОШ»

ЧР, Веденский район, с. Зрсинной, ул. Школьная, 4 инд. 366331 ИНН/КПП: 7003001084/70030101

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по ЧР  
в Курчаловском районе

  
А.М. Эдилгериев



Директор  23.08.2020г.

« 27. 08. 2020г. »

Перспективное меню питания школьников по типам довольствующихся

Сезон осенне-зимний

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Эрзинейская СОШ»

Баштаева Я.В.

07.03.2022г.



Меню завтраки

День	Наименование	№ рецептур	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, кака	Стоимость	
								1 порция	100 порций
	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
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	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	
<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>21,75</b>	<b>17,52</b>	<b>69,23</b>	<b>521,6</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
09.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>	<b>668,55</b>	<b>65,59</b>	<b>5231</b>
	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	

11.03.2022	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	<b>Итого</b>		<b>556</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	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
	<b>Итого</b>		<b>451</b>	<b>21,35</b>	<b>17,12</b>	<b>59,43</b>	<b>477,2</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
12.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>591</b>	<b>19,62</b>	<b>24,22</b>	<b>69,48</b>	<b>574,38</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
14.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>456</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>5825</b>
15.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>341</b>	<b>22,98</b>	<b>17,69</b>	<b>61,81</b>	<b>498,37</b>	<b>65,59</b>	<b>5488</b>
16.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>108,57</b>	<b>790,57</b>	<b>65,59</b>	<b>3437</b>

17.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	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
18.03.2022	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	<b>Итого</b>		<b>556</b>	<b>12,77</b>	<b>22,13</b>	<b>60,52</b>	<b>492,33</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
	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
19.03.2022	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
	<b>Итого</b>		<b>509,11</b>	<b>14,27</b>	<b>22,63</b>	<b>81,52</b>	<b>586,83</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>



Меню обеды

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость 1 порция	Стоимость 100 порций
	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
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
	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	
<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
09.03.2022	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
<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	

10.03.2022	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
Щи из свежей капусты с картофелем								
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	
<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,08</b>	<b>47,88</b>	<b>59,51</b>	<b>725,28</b>	<b>65,59</b>	<b>5047</b>
11.03.2022	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
Щи из свежей капусты								
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
<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
12.03.2022	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Борщ с капустой и картофелем								
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
<b>Итого</b>		<b>701</b>	<b>16</b>	<b>28,67</b>	<b>86,88</b>	<b>669,55</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
14.03.2022	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
Борщ с капустой и картофелем								
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
<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>
15.03.2022	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
Рассольник домашний								
Макаронные 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

16.03.2022	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	
	<b>Итого</b>		<b>616</b>	<b>21,33</b>	<b>30,65</b>	<b>71,43</b>	<b>646,89</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
	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	15	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	
<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>		
17.03.2022	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	14	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	
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
	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	14	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		
<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>		
18.03.2022	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	15	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	
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	
	19.03.2022	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	15	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	
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	<b>65,59</b>	<b>6559</b>	