

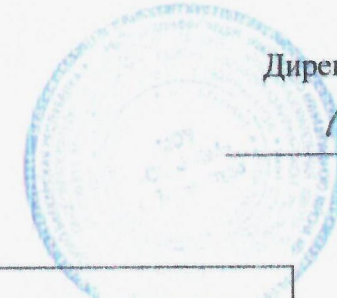


Утверждаю
Директор
МОУ «СОШ №3»
г.Тырныауза
Л.Ш. Хутуева

**Примерное меню на 10 дней в
МОУ «СОШ №3»
г.п.Тырныауз**

Сост.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №3»
 г.п. Тырныауз
 Хутуева Л.Ш.



Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
1-й день						
Завтрак						
Сыр голландский	1/20	6,24	8,25	-	95,0	42
Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,62	94,0	
Сладкий чай	1/200	0,04	-	13,94	56,0	1009
Банан	1/200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Итого:	470	12,44	9,65	75,56	437,0	176
Обед						
Борщ со сметаной	1/200	1,8	4,13	8,39	200,0	176
Биточки мясные (говядина)	100/50	11,1	5,3	34,81	236,58	759
Макароны отварные	1/150	7,79	10,72	24,77	255,8	443
Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	39,24	188,0	
Компот яблочный	1/200	0,8	-	14,5	55,5	
Итого:	780	28,41	20,95	121,71	935,88	
Итого за день:	1250	40,85	30,6	197,27	1372,88	

Диет. сестра *М.Сайгу* (Согаева З.Ж.)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №3»
 г.п. Тырнауз
 Хутуева Л.Ш.



Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
2-й день						
Завтрак						
Молочная каша рисовая	200/10	5,1	11,92	33,45	261,4	8
Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,62	94	42
Сладкий чай	1/200	0,04	-	13,94	56,0	1009
Вафли свежие	1/30	1,2	9,8	17,7	194	
Итого:	490	10,22	22,12	84,71	605,4	
Обед						
Суп овощной с макаронными изделиями	1/200/10	3,0	3,2	20,65	125,6	223
Рыба припущенная с соусом	90/30	18,5	7,92	0,76	146,2	519
Картофельное пюре	1/150	11,1	5,3	34,81	236,58	759
Хлеб пшеничный	2/40	6,321	0,8	40,64	188,0	
Кисель фруктовый	1/200	0,21	0,01	31,74	127,98	
Итого:	760	39,73	12,23	128,6	824,36	
Итого за день:	1250	49,95	47,93	211,08	1476,9	

Диет. сестра

Ж.С. Согаева

(Согаева З.Ж.)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №3»
 г.п. Тырныауз
 Хутуева Л.Ш.



Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
3-й день						
Завтрак						
Яйцо варенное	1/40 +	10,24	12,5	5,0	193,46	453
Сладкий чай	1/200 +	0,04	-	13,94	56,0	1009
Хлеб пшеничный	1/50 +	3,16	0,4	19,62	94	
Апельсин	1/220 +	9,9	0,9	21,0	113,0	
Итого:	510	22,34	20,98	55,93	456,46	
Обед						
Суп гороховый со сметаной	1/200/10 +	9,96	6,11	19,13	193,5	221
Тефтели мясные (говядина)	90/50 +	7,63	9,35	9,82	251,7	669
Гречневый гарнир	1/150 +	8,5	6,5	41,9	259,9	Таб.8
Хлеб пшеничный	2/40 +	6,92	0,8	40,64	188,0	
Компот с/фрукты	1/200 +	1,4	-	13,24	46,13	924
Итого:	780	34,41	22,76	124,73	939,23	
Итого за день:	1290	56,75	43,74	180,66	1395,69 +	

Диет. сестра *Ж.Салим* (Согаева З.Ж.)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №3»
 г.п. Тырныауз
 Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
4-й день						
Завтрак						
Молочная каша гречневая	1/200/10 +	12,0	12,4	53,12	372,26	Таб.8
Хлеб пшеничный	1/50 +	3,16	0,4	19,32	94,0	
Сладкий чай	1/200 +	0,04	-	13,94	56,0	1009
Печенье	1/30 +	6,43	6,71	25,0	173,0	
Итого:	490	21,63	19,51	111,38	695,26	
Обед						
Рассольник со сметаной	1/200/10 +	3,17	7,85	24,33	152,0	208
Куриное филе в сметанном соусе	90/50 +	12,7	15,0	30,3	319,0	478
Пшеничный гарнир	1/150 +	7,38	10,52	28,88	232,72	Таб.8
Хлеб пшеничный	2/40 +	6,92	0,8	40,64	188,0	
Сок фруктовый	1/200 +	2,0	0,2	5,8	36,0	
Итого:	780	28,41	33,97	108,63	927,72	
Итого за день:	1270	50,04	53,48	220,01	1622,98	

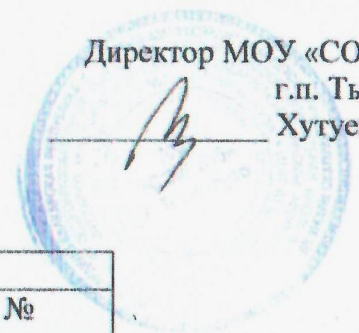
Диет. сестра

Ж.С.С. (подпись)

(Согаева З.Ж.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
Хутуева Л.Ш.



Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
5-й день						
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/30	28,8	20,0	31,2	436,6	499
Сладкий чай	1/200	0,04	-	13,94	56,0	1009
Йогурт	115	3,0	2,5	12,1	82,0	
Итого:	515	31,84	22,5	57,24	574,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	128,26	145
Котлета мясная (говядина)	100/50	11,8	18,0	13,5	238,88	653
Гречневый гарнир	1/150	8,5	6,5	41,9	259,9	Таб.8
Хлеб пшеничный	2/40	6,92	0,8	40,64	188,0	
Компот яблочный	1/200	0,8	-	14,5	55,5	
Итого:	790	25,78	30,23	97,87	870,54	
Итого за день:	1305	57,62	52,73	155,11	1445,14	

Диет. сестра

Масля

(Согаева З.Ж.)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ №3»
 г.п. Тырныауз
 Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
6-й день						
Завтрак						
Хлеб с маслом	1/50/15	3,16	0,4	19,32	94,0	
Сладкий чай	1/200	0,08	-	0,09	174,8	1
Кондитерское изделие	1/50	0,04	-	13,94	56	1009
Итого:	315	6,43	6,71	25,0	173,0	
Обед						
Суп рисовый со сметаной	1/200/10	5,5	4,5	18,6	139,4	
Поджарка с филе (курица)	90/50	16,76	9,44	3,92	378,04	632
Макаронны отварные	1/150	7,79	10,72	24,27	254,8	443
Хлеб пшеничный	2/40	6,92	0,8	40,64	188,0	
Какао	1/200	7,0	4,66	19,26	154,0	1025
Итого:	780	43,97	30,12	106,69	1114,24	
Итого за день:	1090	53,68	49,48	165,04	1612,04	

Диет. сестра

М.С.Сай

(Согаева З.Ж.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырнауз
Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
7-й день						
Завтрак						
Булочка сдобная	1/80	4,7	6,98	34,18	318,17	453
Какао с молоком	200	7,0	4,66	19,26	154,0	1026
Банан	1/200	3,0	1,0	42,0	192,0	
Итого:	480	14,7	12,64	95,44	564,17	
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	1/200/10	9,96	6,11	19,13	293,0	221
Рыба запеченная с соусом	1/90/30	18,5	7,92	0,76	146,2	519
Картофельное пюре	1/150	11,1	5,3	34,81	236,58	759
Хлеб пшеничный	2/40	6,92	0,8	40,64	188,0	
Сок фруктовый	1/200	2,0	-	5,8	136	
Итого:	760	44,72	19,73	79,82	999,78	
Итого за день:	1240	59,42	32,37	175,26	1563,95	

Диет. сестра

(Согаева З.Ж.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырныауз
Хугуева Л.Ш.

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
8-й день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200/10	7,5	0,88	30,18	338,2	8
Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,32	94,0	
Чай с лимоном	1/200/5	0,04	-	13,94	56,0	1000
Итого:	465	10,7	1,28	63,44	488,2	
Обед						
Суп овощной с фрикадельками (говядина)	200/35	2,31	7,74	15,43	140,6	224
Соус по-домашнему с куриным филе	1/200	24,7	9,3	27,4	324,0	
Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	39,24	188,0	
Кефир	1/200	3,22	4,5	7,2	90,0	251
Кондитерское изделие	1/40	2,2	16,8	34,5	325,0	
Итого:	755	38,55	39,14	123,77	1067,6	
Итого за день:	1220	49,25	40,42	187,2	1555,8	

Диет. сестра *Жаппу* (Согаева З.Ж.)



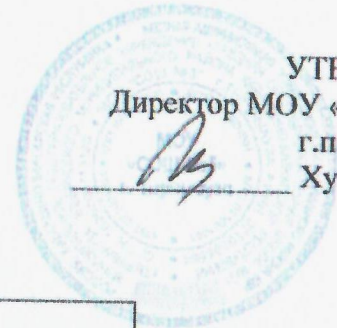
УТВЕРЖДА
Директор МОУ «СОШ №
г.п. Тырны
Хугуева Л.И

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
9-й день						
Завтрак						
Яйцо вареное	1/40	10,24	12,5	5,0	193,46	453
Сладкий чай	200	0,04	-	13,94	56,0	1009
Хлеб пшеничный	1/50	2,16	7,58	15,99	150,64	
Вафли	1/40	2,2	18,6	34,5	325,0	
Итого:	330	14,64	38,68	69,43	725,1	
Обед						
Борщ со сметаной	1/200	1,8	4,13	8,39	167,16	176
Плов с куриными грудками	250	21,04	17,9	51,68	462,2	642
Салат морковный (отварной)	1/80	1,58	5,0	9,83	89,0	90
Хлеб пшеничный	2/40	6,92	0,8	40,64	188,0	
Сок натуральный	200	2,0	0,2	5,8	36,0	
Итого:	810	33,34	28,03	116,34	942,36	
Итого за день:	1140	47,98	66,71	185,77	1667,46	

Диет. сестра

М.С.С.С.

(Согаева З.Ж.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №3»
г.п. Тырнауз
Хутуева Л.Ш.

Возраст 7-11 лет						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
10-й день						
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	200/10	6,72	11,62	42,17	305,6	Таб.8
Хлеб пшеничный	1/50	3,16	0,4	19,62	94,0	
Сладкий чай	1/200	0,04	-	13,94	56,0	1009
Яблоко	1/200	1,0	-	26,4	112,8	
Итого:	660	10,92	12,02	102,13	568,4	
Обед						
Свекольник со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	128,26	145
Котлета мясная (говядина) с соусом	100/50	11,8	18,0	13,5	238,88	653
Картофельное пюре	1/150	11,1	5,3	34,81	236,58	750
Хлеб пшеничный	2/40	6,92	0,8	40,64	188,0	
Компот из сухофруктов	200	1,4	-	13,24	46,13	924
Итого:	790	32,74	29,43	110,84	837,8	
Итого за день:	1450	43,66	41,45	212,97	1496,25	

Диет. сестра *А. Сагдиев*

(Согаева З.Ж.)