

Утверждаю:



П.Б. Абдулаева

МЕНЮ

МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

1 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюда в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
45 2010	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	4,6
71 2005	Суп молочный с рисом	250	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	14,4
637 2005	Макароны с котлетами	150/50	16,88	10,88	1,7	165	0,03	16	10,5	31,2	114,4	16	1,22	32,66
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,74
	Хлеб пшеничный	75	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	2,57
	Итого :		39,3	23,68	125,5	931,83								60,97р

М/с *Патахова* Патахова Н.Г.

Повар *Абдулаева* Абдулаева А.А.

утверждаю:

Директор П.Б. Абдулаева

Меню

2 день МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ ре- цептуры	Наименован ие блюда	Массаг	Пищевые качества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Себесто имость блюда в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
14 2010	Салат из капусты с зеленым горошком	60	4,85	3,38	60,91	0,024	0	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	0,84	4,6	
679 2005	Каша гречневая на молоке	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,0 45	12	150,6	218,4	52,7	2,6	15,7	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/80	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	32,6	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,7		
	Хлеб пшеничный	50	10,7	1	43,5	274	1,5		23	87	33	2	1,6		
	Итого :		35,2 9	13,2 9	166, 53	724,964								61р.20к.	

М/с Патахова Н.Г.

Повар Абдулаева А.А.

Утверждаю



Директор
П.Б. Абдулаева

Меню

3 день

МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ ре- цептуры	Наименован ие блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Себесто имость блюда в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Мg	Fe			
№14 2010	Салат морковный	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58					2,94	
361 2002	Суп с фрикадельками	250/50	14,23	5,86 1,92	5,9 0,28	176	0,05 0,04	0,0 1	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	31,94		
355 2005	Каша пшеничная на молоке	150	3,6	5,85	28,35	180	0,0 45	0,0 45	0,113	1,755	89	27,98	0,765	15		
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,74		
	Хлеб пшеничный	50	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	1,9		
8472005	яблоко	50	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	75,8			2,2	2,5		
	Итого :		39,3	23,68	125,5	931,83								61р.02к		

М/с  Патахова Н.Г.

Абдулаева А.А. 



Директор П.В. Абдулаева

Меню

4 день МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюд в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
14 2010	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58					4,65
361 2002	Суп хинкал с говядиной	250/30 /50	4,67 14,23	5,86 1,92	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01 0,28	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18		20,52
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая с курицей	100/40	15,3	3,5	18,1	245,1	0,37	0,06	12	150,6	218,8 5	52,7	2,6		21,41
	Яблоко	100	10,7	1	43,5	274				23	87	33	2		6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		6,74
	Хлеб пшеничный	50	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2		1,71
	Итого:		39,3	23,68	125,5	931,83									61р03к

Медсестра Патахова Н. Г.

Повар Абдулаева А.А.

Утверждаю:

Директор

П.Б. Абдулаева



Меню

5 день

МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюд в руб.	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
№14 2010	Винегрет	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58					6,62
187 2005	Суп чечевичный	250	2,25	4,25	8,75	85	0,072	0	18,54	45,3	82,58	51,89	1,53		11,5
608 2005	Макароны с подливой и с мясом	100/40	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75		24,51
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		6,7
8472005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	75,8			2,2		7,7
	Хлеб пшеничный	120	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2		4
	Итого:		39,3	23,68	125,5	931,83									61р.03к.

М/с  Датахова Н.Г.

Абдулаева А.А. 

Утверждаю:

Директор А.А. Абдулаева



Меню

МКОУ «Гиринская поселковая СОШ»

6 день

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса г	Пищевые качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюд в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
142010	Салат морковный	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58				1,62
187 2005	Суп фасолевый	250	2,25	4,25	8,75	85	0,072	0	18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	11,65
608 2005	Картофельная запеканка с мясом	90	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,3 7	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	32
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,7
8472005	Яблоко	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	6
	Хлеб пшеничный	90	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	3,1
	Итого :		39,3	23,68	125,5	931,83								61р.07к.

М/с Пагахова Н.Г.

Повар Абдулаева А.А.

Утверждаю:



Директор П.В. Абдулаева

МЕНЮ

7 день

МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюд в руб.
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
142010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58					4,65
71 2005	Суп молочный с вермишелью	250/50	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9		14,8
637 2005	Макароны с котлетами	80	16,88	10,88	1,7	165	0,03	16	10,5	31,2	114,4	16	1,22		33,5
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		6,7
	Хлеб пшеничный	75	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2		2,4
	Итого :		39,3	23,68	125,5	931,83									61,05р

м/с: *Хатам / Раматханов Я.* *новар. Абдул-Рахманов А.*

Утверждаю:

Директор П.Б. Абдулаева



МЕНЮ

8 день МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ ре- центуры	Наименован ие блюдо	Масса, г	Пищевые качества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Себестоимость блюдо в руб.	
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg		Fe
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	6,62
71 2005	Суп-лапша домашняя с мясом	250/ 30	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	20,62
637 2005	Птица тушеная в томатном соусе	30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	19,5 (с макаронами)
336 2010	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,7
8472005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	5
	Хлеб пшеничный	75	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	2,57
	Итого:		39,3	23,68	125,5	931,83								61р01

М/с Патахова Н.Г.

Повар

Абдулаева А.А.

Утверждаю:

Директор П.Б. Абдулаева



9 день

Меню

МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые качества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Себестоимость блюд в руб.
			Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
№14 2010	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58				4,6		
187 2005	Борщ овощной	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	4,47		
608 2005	Картофельное пюре с котлетами	80/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	37,7		
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6,74		
8472005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	5		
	Хлеб пшеничный	75	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	2,5		
	Итого :		39,3	23,68	125,5	931,83								61р.01к.		

М/с  Патахова Н.Г.

Повар  Абдулаева А.А.

Утверждаю:

Директор

П.Б. Абдулаева



Меню

10 день МКОУ «Гимринская поселковая СОШ»

№ ре- цептуры	Наименован ие блюда	Масса, г	Пищевые качества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Себестоимость блюда в руб.	
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg		Fe
142010	Винегрет	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58				6.62
187 2005	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	11.85
608 2005	Макароны с подливой и с мясом	100/40	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14, 37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	24.51
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	6.7
8472005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	7.7
	Хлеб пшеничный	100	10,7	1	43,5	274	1,5			23	87	33	2	3.7
	Итого:		39.3	23.68	125.5	931.83								61р.08к.

М/с  Патахова Н.Г.

Повар  Абдулаева А.А.