

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 1 » Декабрь 2024г. Утверждаю Шайхудинова



Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
36	Омлет из яич	200	21,56	38,4	4,08	112
	Хлеб пшеничной	30	2,33	1,42	15,36	78,6
2	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,40
51	Тай сладкий	200	4,51	1,14	7,71	57,33
17	Суп картофельн. с горохом	200	4,02	0,32	10,86	134,75
28	Макарона отварн.	150	13,10	16,38	53,67	271,8
43	Жюльета	100	6,8	15,46	8,79	228,75
53	Жюльот из сухор + Витам С"	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничной	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 2 » День 2024г. Утверждаю

Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
25	Каша манная	200	4,25	4,95	34,78	201,25
	Хлеб пшеничный	30	2,33	1,42	15,36	78,6
1	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75,00
50	Жакао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
23	Сассольник	200	2,7	7,2	13,35	123,9
31	Гюле картофельн.	150	3,67	5,76	24,53	164,70
47	Гюдетем мясное	80	14,72	16,13	18,63	278,75
67	Кисель плодово - ягодной + Витам. "С"	200	0,0	0,0	13,0	53,0
	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 3 » День 2024 г. Утверждаю 

Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
25	Каша пшеничная	200	4,3	4,8	35,7	203
	молочная					
	Хлеб пшеничный	30	2,33	1,42	15,36	78,6
1	Масло порционное	10	0	8,2	0,1	75,00
51	Чай сладкий	200	4,51	1,14	7,71	57,33
79	Суп крестьянский	200	5,99	7,54	15,53	148,28
29	Лис отварной	150	15,6	17,4	55,8	117,0
38	Рыба припущен. с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00
54	Компот из овощей морков + виш. С'	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 4 » Июнь 2024 г. Утверждаю



Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
56	Каша молочная с овсяными хлоп.	200	6,1	4	36,9	208
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	193
50	Жакао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145
51	Суп харчо	200	6,18	3,30	14,65	113
29	Гречка отварная	150	10,3	7,3	46,3	292
49	Гуляши мясной	80	13,1	16,3	53,7	271
	Сок фруктовый	200	7	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 5 » День 2024 г. Утверждаю



Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
26	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,9	145
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,42	15,36	78,6
1	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	75,00
68	Борщ из свежей капусты	200	6,48	6,5	14,17	141,10
32	Картофель тушен.	150	4,5	8,6	42	257
49	Хурма запеченн.	100	8,7	9	43	128
53	Компот из сух. + вит. С	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 6 » Июнь 2024 г. Утверждаю

Директор: Н.М. Шайхудинова



№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
30	Каша манная	200	111	413	30	400
	Хлеб пшеничный	30	2,33	1,42	15,3	78,6
1	Масло порционно	10	0	8,2	0,1	750
51	Чай сладкий	200	4,51	1,14	7,71	57,33
58	Суп картофельн. с лапшой	200	2,9	5,6	18,7	120
44	Хлеб с курицей	200	11,6	9,71	20,3	215
	Сок фруктовый	200	7	0	23	92
	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	13,16	61,30

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 7 » Декабрь 2024 г. Утверждаю



Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
25	Каша рисовая	200	3,9	5	36	197
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	15	78
2	Сыр порционно	10	2,5	3	0	36,4
51	Чай сладкий	200	4,5	114	7,71	57,33
73	Щи из свежей капусты	200	5,8	9,7	8,5	142
29	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,3	7,3	46,3	292
43	Жюльета	100	6,8	15,46	8,79	228
54	Жюльот из свеж. плодов + Вит. С	200	0,2	0,2	22,3	110

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню «8» День 2024 г. Утверждаю Шайхудинова

Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
30	Каша "Дружба"	200	10	11	41,3	307
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,42	15,3	78,6
51	Чай сладкий	200	0	8,2	0,1	75,0
1	Масло порционное	10	4,5	1,14	7,71	57,3
78	Суп перловый с рыбными консер.	200	7,5	8,4	17	152
31	Пюре картофель.	150	3,6	5,7	25	165
38	Льва запечённая с овощами	80	6,1	0,81	2,54	42
67	Желем плодово- ягодной + витамин "С"	200	0,0	0,0	13,0	53,0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3	13	61

МОУ Вершино-Шахтаминская СОШ

Меню « 9 » День 2024г. Утверждаю



Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
27	Каша кукурузная	200	8,3	6,5	45	270
63	Жареный наливчик	200	4,8	4,8	21	148
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	15,4	78
1	Масло порционное	10	0	8,2	0,10	75
23	Сассольник	200	2,7	7	13,5	124
28	Макарона отварн.	150	13	16,4	53	271
47	Гедетем мясное	80	14	16	18	278
53	Жолпот уз сухояр. + вил "С"	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб пшеничный	40	14	0,3	13,16	61,3

МОУ Вершино- Шахтаминская СОШ

Меню « 10 » День 2024г. Утверждаю Шайхудинова

Директор: Н.М. Шайхудинова

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5	18,8	145
51	Чай сладкий	200	4,51	1,14	7,71	57,3
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	193
58	Суп картофельный с лапшой	200	2,98	2,83	15,7	100
37	Запеканка с маслом	180	23	39	15	186
	Сок фруктовый	200	10	0	24	95
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,29	13,6	62