

Министерство просвещения, науки и по делам молодёжи Кабардино-Балкарской
Республики ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа-интернат №1»

«Согласовано»

Руководитель Управления

Республиканского центра по Кабардино-
Балкарской Республике

Ж. А. Пагов

2020 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «ШИ №1»

Минпросвещения КБР

«31» 08

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**ГБОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1»
МИНПРОСВЕЩЕНИЯ КБР**

2020-2021 учебный год.

В соответствии с экспертным заключением ФБУЗ ЦГиЭв КБР
№ 42067 от 03.08.2020, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08, шифр
Спец.-эксперт Араева А.К. 13.08.2020. Араева.

«Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Кабардино-
Балкарской Республике

Ж. А. Пагов

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «ШИ №1»

Минпросвещения РБ

В. А. Жерихова

« — »

« — »

1 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
2-И ЗАВТРАК							
1	379	Кофейный напиток	200	2,43	6,01	22,49	137,2
2		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8
3	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,75
4	15	Сыр голландский	20	4,74	6,08	=	75,0
		Итого:		11,09	24,27	50,93	428,75
ОБЕД							
1	102	Суп картофельный с фасолью и сметаной	400/10	17,35	2,91	33,2	265,65
2	260	Гуляш из говядины	50/75	15,7	14,89	4,27	214,13
3	302	Каша пшеничная	150	7,02	15,8	40,19	232,87
4	таб 71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	389	Сок фруктовый	200	0,16	-	22,16	94,4
6	=	Хлеб пшеничный	200	15,2	1,8	93,4	427,2
		Итого:		56,38	35,55	196,37	1253,25
ПОЛДНИК							
1	424	Булочка домашняя	75	8,91	35,5	38,74	358,91
2	386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	5,0	96
3	338	Яблоки свежие	200	0,6	0,81	23,4	96
		Итого:		15,31	41,31	66,74	550,91
УЖИН							
1	243	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,83	176
2	302	Гречка отварная	150	9,68	35,31	40,0	206,44
3	56	Салат овощной с яблоком	100	0,16	9,63	6,46	132,08
4	209	Яйцо отварное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
5	376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,12	58,71
6		Хлеб пшеничный	120	9,12	1,08	56,04	256,32
		Итого:		34,02	24,53	108,28	960,07

«Согласовано»
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора по Кабардино-
 Балкарской Республике



«Утверждаю»
 Директор ГБОУ «ШИ №1»

Минпросвещения КБР
 Ибраева В. А. Ибраева



2 ДЕНЬ

		ЗАВТРАК					
№ п/п	№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
1	223	Запеканка творожная со сметаной	160/20	29,99	25,52	30,78	461,84
2	338	Бананы	200	3	1	42	192
3	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
5		Хлеб пшеничный	90	6,84	0,81	42,03	192,24
		Итого:		46,63	50,04	100,03	1010,83
		2-И ЗАВТРАК					
1	385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,0	124
2	=	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8
3		Конфеты шоколадные	20	0,73	2,68	19,15	99,0
		Итого:		9,4	7,45	32,35	230,8
		ОБЕД					
1	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10	3,74	8,49	18,77	177,44
2	266	Бифитекс рубленый	1/70	15,22	16,77	1,68	219,45
3	309	Макароны отварные	150	1,42	4,26	8,89	51,21
4	таб 71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	349	Компот, из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
6		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		33,77	31,12	135,68	917,7
		ПОЛДНИК					
1	389	Кефир 2,5%	200	5,8	5,8	5,8	96
2	406	Пирожки печеные с повидлом	75	6,52	11,11	56,1	380,04
		Итого:		6,68	11,36	78,26	474,44
		УЖИН					
1	227	Рыба припущенная	130	24,53	1,09	0,25	107,49
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	74	Икра овощная	100	1,61	3,76	4,95	657
4	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,05	15,12	58,71
5		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,36	170,88
6	209	Яйцо отварное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
		Итого:		99,95	13,83	128,49	787,23

Согласовано»
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора по Кабардино-
 Балкарской Республике



«Утверждаю»
 Директор ГБОУ «ЦНН №1»
 Минпросвещения РБ



« » 2021

« » 2021

3 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
ЗАВТРАК							
1	175	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	7,08	13,31	57,57	371,3
2	338	Яблоки свежие	200	0,6	0,8	23	96
3	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	15	Сыр голландский	20	4,74	6,08	=	75,0
5	379	Кофейный напиток	200	2,43	6,01	22,49	109,75
6		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		24,52	36,67	119,76	891,36
2-И ЗАВТРАК							
1	389	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2		Печенье	50	4,2	5,75	35	100,75
		Итого		14,9	13,96	42,01	345,57
ОБЕД							
1	102	Суп картофельный с горохом	400	17,1	0,91	32,86	245,05
2	251	Поджарка говяжья	50/20	15,7	14,89	40,19	232,87
3	302	Гречка отварная	150	9,68	35,31	40,0	206,44
4	71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	389	Сок фруктовый	200	0,16		22,16	94,4
6		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		66,72	74,48	184,49	1380,76
ПОЛДНИК							
1	428	Булочка школьная	75	8,91	35,5	38,74	358,91
2	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
		Итого:		9,53	36,35	76,86	513,62
УЖИН							
1	290	Куры тушеные в соусе	100/2	26,55	36,67	5,22	459,67
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,12	58,71
4	46	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,31	5,1	7,05	79,26
5	209	Яйцо отварное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
6		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,36	170,88
		Итого:		27,59	27,83	103,3	771,91

Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Кабардино-
Балкарской Республике

Ж. А. Дагов

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «ЦНИИ №1»

Минпросвещения РБ

Мерзеев Ж. Захаров

« ___ »

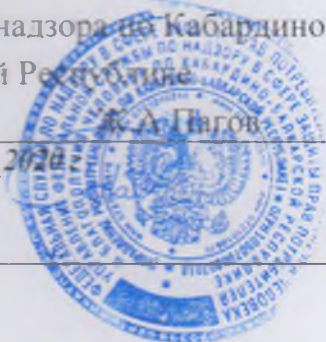
« ___ »

4 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
ЗАВТРАК							
1	223	Запеканка творожная со сметаной	160/20	29,99	25,52	30,78	461,84
2	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
3	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
4		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		30,83	44,03	129,16	1014,59
2-И ЗАВТРАК							
1	406	Пирожки печеные с картошкой	75	6,52	11,11	56,1	380,04
2	385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,0	124
		Итого:		15,4	10,45	33,35	298,8
ОБЕД							
1	87	Щи из свежей капусты со сметаной	400/10	2,7	8,61	13,62	138,59
2	265	Плов из говядины	50/200	20,08	20,23	54,38	467,7
3	71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
4	389	Сок фруктовый	200	0,16		22,16	94,4
5		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		35,29	21,73	163,36	1040,09
ПОЛДНИК							
1	389	Кефир 2,5%	200	1,04	0,1	33,14	130,2
2		Печенье	50	4,2	5,75	35	100,75
3	338	Бананы	200	3	1	42	192
		Итого:		8,24	6,85	110,14	422,95
УЖИН							
1	227	Рыба припущенная	230	245,3	1,09	0,25	107,49
	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
2	136	Овощи припущенные	100	9,14	7,9	33,6	238,93
3	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,29	0,06	15,42	62,11
4	209	Яйцо отварное	1 шт	4,96	4,6	0,28	62,8
5	=	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	37,36	170,88
		Итого:		36,62	37,78	130,05	995,68

«Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Кабардино-
Балкарской Республике



«___» 2020

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «ШИ №1»
Минпросвещения КБР



«___» 2020

5 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюдов	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
ЗА ВТРАК							
1	15	Сыр голландский	20	4,74	6,08		71,66
2	173	Каша гречневая молочная с маслом	150	9,12	7,92	46,85	291,92
3	16	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	379	Кофейный напиток на молоке	200	2,43	6,01	22,49	137,2
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		29,9	48,52	116,96	997,85
2-И ЗАВТРАК							
1	385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9,0	124
2	422	Булочка ванильная	75	2,1	2,88	17,5	100,75
		Итого:		17,7	9,88	26,5	224,75
ОБЕД							
1	94	Суп рассольник с рисом и сметаной	400/1	4,29	7,83	35,08	241,78
2	290	Куры тушеные со сметаной	100/20	26,55	36,67	5,22	459,67
3	309	Макаронны отварные	150	1,42	4,26	8,89	51,21
4	таб 71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	389	Сок фруктовый	200	0,16		22,16	94,4
6		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		41,85	49,91	132,18	1115,46
ПОЛДНИК							
1		Хлеб пшеничный	200	3	1	42	192
2	362	Повидло яблочное	50	12,45	5,35	38,3	198,0
3	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
		Итого:		15,45	6,35	0,3	390,0
УЖИН							
1	275	Перец фаршированный мясом	120	13,11	13,57	33,6	176,03
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	209	Яйцо вареное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
4	376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,12	58,71
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
6	341	Апельсины					
		Итого:		30,01	26,32	124,96	712,69

«Согласовано» Руководитель Управления Роспотребнадзора по Кавказно- Балкарской Республике 	«Утверждаю» Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР   Захохова
«__» 2020	«__» 2020


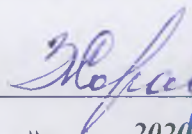

6 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК							
1	175	Каша молочная манная с маслом	160/20	29,99	25,52	90,78	461,84
2	209	Яйцо вареное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
3	16	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		47,39	50,13	104,61	1032,19
2-И ЗАВТРАК							
1	389	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2	424	Булочка домашняя	75	8,91	35,5	38,74	358,91
		Итого:		14,71	40,5	43,74	454,91
ОБЕД							
1	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10	3,74	8,49	18,77	177,44
2	259	Жаркое по-домашнему	50,250	19,33	11,64	34,57	401,97
3	71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
4	389	Сок фруктовый	200	0,16	-	22,16	94,4
5		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
6	338	Яблоки	200	0,6	0,8	23	96
		Итого:		36,18	22,43	171,7	1109,21

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель Управления Роспотребнадзора по Республике Балкарской Республики</p> <p><i>Ж. А. Пагоев</i></p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР</p> <p><i>З. Раева</i></p>
<p>«__» _____ 2020г</p>	<p>«__» _____ 2020г</p>

7 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
2-И ЗАВТРАК							
1	386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	5,0	96
2	371	Гренки с сыром	50	9,1	8,96	37,01	249,57
3		Итого:		14,9	13,96	42,01	345,57
ОБЕД.							
1	401	Суп картофельный с рисом и сметаной	400/10	4,29	7,83	35,09	241,78
2	260	Гуляш из говядины	50/75	15,7	14,89	4,27	214,13
3	302	Каша пшеничная	150	7,02	15,8	40,19	232,87
4	таб 71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
6	=	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		33,4	40,12	185,88	1158,38
ПОЛДНИК							
1	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
2	406	Пирожки печеные с повидлом	75	5,2	10	38,3	198,0
3	376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,12	58,71
		Итого:		8,22	11,05	95,42	448,71
УЖИН							
1	278	Тефтели в соусе	90/50	19,7	31,45	5,48	356,22
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	75	Икра свекольная	100	4,7	9,63	6,46	132,08
4	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
6	209	Яйцо отварное	1 шт	4,96	4,6	0,28	62,8
		Итого:		41,04	46,56	113,75	1087,48

«Согласовано» Руководитель Управления Роспотребнадзора по Кабардино- Балкарской Республике  Ж. А. Погов	«Утверждаю» Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР   Б.Ж. Зайнова
«__» 2020	«__» 2020

8 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюдо	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность
ЗАЛВТРАК							
1	173	Каша гречневая молочная с маслом	300/10	12,09	14,5	67,07	442,99
2	14	Масло сливочное	15	0,12;	11,73	0,09	109,95
3	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,29	0,06	15,42	62,11-
4	15	Сыр рассольный	20	4,74	6,08	=	75,0
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		29,8	37,87	129,56	966,45
2-И ЗАВТРАК							
1	386	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2	424	Булочка домашняя	75	8,91	35,5	38,74	358,91
		Итого:		14,71	40,5	43,74	454,91
ОБЕД							
1	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	400/10	3,74	8,49	18,77	177,44
2	250	Бефстроганов	75/50	23,88	32,12	7,23	418,78
3	202	Макароны отварные	150	7,02	15,8	40,19	232,87
4	таб71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
6	=	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		48,03	58,01	172,53	1298,69
ПОЛДНИК							
1	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
2	=	Печенье	25	2,1	2,88	17,5	100,75
		Итого:		5,1	3,88	59,5	292,75
УЖИН							
1	227	Рыба припущенная	130	24,53	1,09	0,25	107,49
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	136	Овощи припущенные	100	9,14	7,9	33,6	238,93
4	389	Сок фруктовый	200	0,16	-	22,16	94,4
5	=	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
6	209	Яйцо отварное	1 шт	4,96	4,6	0,28	62,8
		Итого:		49,55	17,54	155,32	962,8

«Утверждаю»
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора по Кабардино-
 Балкарской Республике



Ж.А. Пагов

2020 г.

«Утверждаю»
 Директор ГБОУ «ШИ №1»
 Минпросвещения КБР



Б.Ж. Тахохова

« » 2020 г.

9 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Калорийность б
ЗАВТРАК							
1	223	Запеканка творожная со сметаной	160/20	29,99	25,52	30,78	461,84
2	209	Яйцо отварное	шт	4,96	4,6	0,28	62,8
3	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	379	Кофейный напиток на молоке	200	2,43	6,01	22,49	137,2
5	=	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		45,1	48,76	100,34	984,95
2-И ЗАВТРАК							
1	389	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	106,8
		Итого:		9,6	5,45	28,35	202,8
ОБЕД							
1	102	Суп картофельный с горохом	400	17,1	0,91	32,86	245,05
2	265	Плов из говядины	50/200	20,08	20,23	54,38	467,7
3	таб71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
4	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
5	=	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		50,57	22,74	193,58	1182,35
ПОЛДНИК							
1	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
		Итого:		3,0	1,0	42,0	192,0
УЖИН							
1	243	Сосиски отварные с маслом	100/5	10,63	21,96	0,83	245,18
2	143	Рагу из овощей	200	3,01	14,37	17,65	214,25
3	15	Сыр голландский	20	4,74	6,08		75,0
4	377	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,29	0,06	15,42	62,11
5	=	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		26,27	43,37	80,6	810,14

« <i>Согласовано</i> » Руководитель Управления Роспотребнадзора по Кабардино- Балкарской Республике <i>Ж. А. Пагов</i>	« <i>Утверждаю</i> » Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР <i>Б. Ж. Басохова</i>
« <i> </i> » <i>2020</i>	« <i> </i> » <i>2020</i>


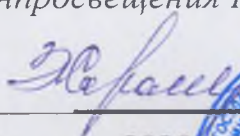

10 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность
ЗАВТРАК							
1	173	Каша рисовая молочная с маслом	300/10	7,08	13,31	57,57	371,3
2	14	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
3	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
4		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
5	15	Сыр голландский	20	4,74	6,08	=	75,0
		Итого:		29,1	32,21	131,4	906,7
2-И ЗАВТРАК							
1	376	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	15,12	58,71
2		Печенье	50	4,2	5,75	35	100,75
		Итого:		4,22	5,8	50,12	159,46
ОБЕД							
1	113	Суп-лапша по- домашнему	400/10	1,38	8,15	8,43	95,56
2	290	Куры отварные	100	26,07	26,32	1,25	345,87
3	302	Каша пшеничная	150	7,02	15,8	40,19	232,87
4	таб71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
6	=	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		47,85	51,87	156,21	1143,9
ПОЛДНИК							
1	338	Яблоки	200	0,6	0,8	23	96
2	трест	Плюшка московская	75	6,52	11,11	56,1	380,04
		Итого:		7,12	11,91	79,0	476,04
УЖИН							
1	207	Рыба припущенная	130	24,53	1,09	0,25	107,49
2	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
3	72	Икра баклажанная с чесноком	100	1,31	5,1	7,05	79,26
4	389	Сок фруктовый	200	0,16	-	22,(6	94,4
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
6	209	Яйцо отварное	1 шт	4,96	4,6	0,28	62,8

«Согласовано» Руководитель Управления Роспотребнадзора по Кабардино- Балкарской Республике 	«Утверждаю» Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР  
«__» _____ 2020	«__» _____ 2020

11 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорийность
ЗАВТРАК							
1	243	Сосиска отварная с маслом	100/5	10,63	21,96	0,83	245,18
2	302	Каша гречневая	150	9,12	7,92	46,85	291,92
3	15	Сыр рассольный	20	4,74	6,08	=	75,0
4	382	Какао на молоке	200	4,72	7,38	26,85	184,0
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		41,77	48,84	121,5	1072,5
2-И ЗАВТРАК							
1	389	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2	409	Рогалик с повидлом	75	2,1	2,88	17,5	100,75
		Итого:		7,9	7,88	22,5	196,75
ОБЕД							
1	102	Суп картофельный с фасолью и сметаной	400/10	17,35	2,91	33,2	265,65
2	284	Запеканка картофельная мясная	250	21,11	29,1	43,67	523,76
3	321	Капуста тушеная	100	1,61	3,76	4,95	657
4	349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	33,14	130,2
5		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,05	320,4
		Итого:		52,51	37,22	185,01	1296,58
ПОЛДНИК							
1	338	Бананы	200	3,0	1,0	42,0	192,0
2		Конфеты	20	0,73	2,68	19,15	99,0
		Итого:		3,73	3,68	61,15	291,0
УЖИН							
1	267	Котлета мясная	75	12,64	12,17	12,62	209,17
2	305	Рис припущенный	150	3,72	4,43	40,46	208,06
3	71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
4	389	Сок фруктовый	200	0,16		22,16	94,4
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46	213,6
6	209	Яйцо отварное	1 шт	4,96	4,6	0,28	62,8
		Итого:		25,07	17,65	125,09	744,23

«Согласовано» Руководитель Управления Роспотребнадзора по Кабардино- Балкарской Республике  Ж.А. Пагов	«Утверждаю» Директор ГБОУ «ШИ №1» Минпросвещения КБР   Б.Ж. Зайбекова
« » 2020	« » 2020

12 ДЕНЬ

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК							
1	223	Запеканка творожная со сметаной	160/20	29,99	25,52	30,78	461,84
2	209	Яйцо отварное	1шт	4,96	4,6	0,28	62,8
3	15	Масло сливочное	15	0,12	11,73	0,09	109,95
4	376	Кофейный напиток на молоке	200	2,43	6,01	22,49	137,2
5		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6
		Итого:		45,1	48,76	100,34	985,39
2-И ЗАВТРАК							
1	389	Кефир	200	5,8	5,0	5,0	96
2		Печенье	50	4,2	5,75	35	100,75
		Итого:		10,0	10,75	40,0	196,75
ОБЕД							
1	87	Щи из свежей капусты со сметаной	400/10	2,7	8,61	13,62	138,59
2	266	Бифштекс натур, рубленый	53	13,11	13,57	0,41	176,03
3	312	Картофельное пюре	200	4,32	7,2	29,23	201,58
4	таб71	Помидоры, огурцы свежие	50/50	0,95	0,15	3,15	19,0
5	389	Сок фруктовый	200	0,16	-	22,16	94,4
6		Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	70,5	320,4
7	таб	Груши натуральные	250	1,0	0,25	43,75	172,5
		Итого:		33,64	31,13	186,0	1122,5

При составлении меню использованы технологические карты и сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Автор Могильный М.Н., сборник рецептур К.С. Лададо, Л.В.Дружинина- «Продукты и блюда в детском питании».