

**МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Бетти-Мохк»  
(МБОУ «СОШ с. Бетти-Мохк»)**

**МУ «Нажин-Юьртан муниципални кӧштан дешаран урхалла»  
Муниципални бюджетан юкьарадешаран учреждени  
«Бетт-Махка юьртан юкьера юкьардешаран школа»  
(МБЮУ «Бетт-Махка ЮЮШ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа с. Бетти-Мохк»**



**А. С. Шоипов**

**10.01.2022 год**

**Перспективное меню на 2021-2022 учебный год**

**МБОУ «СОШ с. Бетти-Мохк»**

**Бетти-Мохк  
2021**

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость		Стоимость 100 порций	
								1 порция	100 порций		
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	287	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	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>	<b>5047</b>	
	2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892	892
		Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706	2706
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	214	
Масло сливочное порциями		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720	720	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	1740	
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	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>	<b>6559</b>	
3 день		Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740	740
		Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252	252
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	1440	
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791	791	
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382	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>	<b>6559</b>	
	4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	728
		Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	638
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	214	
Масло сливочное порциями		14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	1440	
Сыр порциями		15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	1740	
<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>	<b>5047</b>	

5 день	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>
	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>
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
6 день	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	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
	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>
	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
	7 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
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>
Расольник 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		14	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
8 день		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4
	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



9 день	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>
10 день	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		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>
11 день	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		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>
12 день	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		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>

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость	
								1 порция	Стоимость 100 порций
1 день	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
2 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	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>
	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>	
3 день	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
	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
4 день	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>
	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



6 день	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>
7 день	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
	<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>
8 день	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
	<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>
9 день	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
	<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>
10 день	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
	<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>
11 день	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
	<b>Итого</b>		<b>55</b>	<b>5,55</b>	<b>15,55</b>	<b>0,25</b>	<b>163,15</b>	<b>35,46</b>	<b>3546</b>

	Итого	556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
12 день	Итого							
	Пюре картофельное	312	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	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сосиски отварные	243	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	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>