

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор
 МКОУ «СОШ №9 им.Цагова Н.А.»
 г.Баксана
 М.Б.Бербекова
 « 31 » 08 20 22 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Приготавливаемых блюд
 для обучающихся 1-4 классов
 МКОУ «СОШ № 9 ИМ.Цагова Н.А.» г.Баксана
 на 2022-2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ							
понедельник	Куры тушеные в сметанном соусе	90	25,76	23,89	16,82	206,25	290
	Макароны отварные с маслом (гарнир) *	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Свекла тушеная	60	5,91	5,57	10,61	114,35	33
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,12	0,94	11,75	47	338
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	107
	Итого:	641	45,92	40,06	112,5	862,6	
вторник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	9,02	8,46	23,53	206,34	208
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр столовый	10	2,52	3,15	17,48	108,35	101
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,12	0,94	11,75	47	338
	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	7,85	0,15	71,01	379
	Итого: *	501,0	17,79	22,39	82,16	650,85	
среда	Гуляш из говядины	90	23,8	19,52	5,74	203	591
	Картофельное пюре	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Морковь припущенная	50	1,4	6,8	10,4	108	65
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,22	0	11,11	45,32	368
	Итого:	630	48,69	54,86	170,87	1304,91	
четверг	Котлеты запеченные	90	23,9	18,33	2,19	215,09	172
	Гречка отварная (гарнир)	150	3,84	6,46	38,63	228,02	304
	Сыр столовый	10	2,52	3,15	17,48	108,35	
	Овощи тушеные	100	2,5	3,41	975	134,08	49
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	0	97,6	858
	Итого:	681	40,25	33,64	1060	1048,3	
пятница	Рагу из говядины	200	16,52	14,98	4,88	326,4	33
	Свекла тушеная	60	5,91	5,57	10,61	114,35	
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,2	30,4	

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Итого:	611	31,21	25,2	56,75	764,3	
2 НЕДЕЛЯ							
понедельник	Омлет натуральный из куриных яиц с сосисками	150	11,34	19,78	26,45	236	215
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,2	30,4	694
	Капуста тушеная	60	2	4,18	13,4	85,9	321
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,12	0,94	11,75	47	338
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Итого:	561	24,16	32,4	86,04	725,8	
вторник	Плов из курицы	200	27,37	34,14	34,84	471,25	304
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,2	30,4	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Овощи тушеные	100	2,5	3,41	9,75	134,08	49
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,4	97,6	349
	Итого:	651	39,45	42,1	95,25	998,48	
среда	Бефстроганов из говядины	90	10,37	8,18	2,63	125,62	172
	Каша гречневая	150	8,85	9,55	39,86	280	302
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Сыр столовый	10	2,52	3,15	17,48	108,35	101,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,4	379
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,12	0,94	11,75	47	338
	Салат из отварной свеклы и горошка	60	1,67	4,18	8,2	77,1	33
	Итого:	640	28,53	28,63	113,4	868,62	
четверг	Жаркое по домашнему	200	11,85	12,97	19,96	243,97	436
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,22	0	11,11	45,32	368
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,2	30,4	694
	Кондитерские изделия	1	4,25	1,35	4,2	101	
	Капуста тушеная	60	2	4,18	13,4	85,9	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	651	22,45	20,12	75,43	651,74	
пятница	Рыба запеченная	90	14,32	5,79	2,68	120,11	244
	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,44	0,36	27,84	120,36	338
	Морковь припущенная	60	1,4	6,8	10,4	108	65
	Сдоба (рогалик)	70	4,25	1,35	4,2	101	421
	Итого:	700	26,89	20,45	93,99	747,21	

Повар _____ М.А.Кодзокова