

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор
 МКОУ «СОШ №9 им.Цагова Н.А.»
 г.Баксана
 М.Б.Бербекова
 «31» 08 2022 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 приготовляемых блюд
 для обучающихся 5 - 11 классов ОВЗ
 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							
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0	68,7	
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	
	Итого:	275	7,24	12,14	40,55	326,05	
обед	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
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Итого:	480	35,64	32,2	85,9	600,2	
Вторник							
завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Яйцо вареное	40	3,1	1,87	3,17	39,5	
	Итого:	280	5,14	2,51	42,32	184,65	
обед	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	9,02	8,46	23,53	206,34	208
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	7,85	0,05	71,01	379
	Итого:	390	10,9	16,95	48,73	394,5	
Среда							
завтрак	Булочка домашняя	67	14,56	25,04	87,84	318	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Итого:	267	2,52	28,19	105,32	426,35	
обед	Гуляш из говядины	90	23,8	19,52	5,74	203	591
	Картофельное пюре	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	480	29,28	25,67	67,2	500,74	
Четверг							
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	200	0,2	0	14	28	
обед	Бефстроганов из говядины	80	23,9	18,33	2,19	215,09	172
	Рис отварной (гарнир)	150	3,84	6,46	38,63	228,02	304
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	

	Компот из сухофруктов	200	1	0	0	97,6	868
	Итого:	470	30,58	25,43	53,38	657,86	
Пятница							
завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Итого:	240	4,36	3,79	42,63	225,5	
обед	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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	500	24,47	21,19	42,05	585,9	
2 НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр столовый	10	2,52	3,15	17,48	108,35	101
	Масло сливочное	1,5	0,1	6,2	1,4	112,2	
	Итого:	265	4,56	9,99	58,03	365,7	
обед	Омлет натуральный из куриных яиц с сосисками	150	11,34	19,78	26,45	236	215
	Капуста тушеная	60	2	4,18	13,4	85,9	321
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Итого:	450	17,7	27,75	69,89	547,4	
Вторник							
завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Яйцо вареное	40	3,1	1,87	3,17	39,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Итого:	280	5,14	2,51	42,32	184,65	
обед	Плов из курицы	200	27,37	34,04	34,84	471,25	304
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,4	97,6	349
	Итого:	651	39,45	42,1	95,25	998,48	
Среда							
завтрак	Булочка домашняя	67	14,56	25,04	87,84	318	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	382
	Итого:	267	2,52	28,19	105,32	426,35	
	Бефстроганов из говядины	80	10,37	8,18	2,63	125,62	172
	Каша гречневая(гарнир)	150	8,85	9,55	39,86	280	302
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,4	379
	Итого:	470	24,22	20,36	75,97	636,17	
Четверг							
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Сыр голландский	10	5,2	5,3	0	68,7	
	Масло сливочное	15	0,1	6,2	1,4	112,2	
	Итого:	275	7,24	12,14	40,55	326,05	
обед	Жаркое по - домашнему	200	11,85	12,97	19,96	243,97	436
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	440	13,09	13,61	46,52	389,12	
Пятница							
завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,15	117,15	
	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	

	Итого:	240	4,36	3,79	30,04	225,5	
обед	Рыба запеченная	80	14,32	5,79	2,68	120,11	244
	Картофельное пюре	150	3,44	5,51	22,31	152,59	694
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	25,56	117,15	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Итого:	470	19,8	11,94	51,55	417,85	

Повар _____ М.А.Кодзокова