

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №9
им.Цагова Н.А.» г.Баксана

М.Б. Бербекова

« 31 » 08 20 22 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «СОШ № 9 ИМ.Цагова Н.А.» г.Баксана
на 2022-2023 учебный год
(дошкольное образование)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 День						
завтрак	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	30
	Хлеб с маслом с сыром	50/10/10	11,63	27,74	26,76	381,17
2 завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0
обед	Борщ со сметаной	200	1,4	4,9	8,0	21,0
	Плов из куриного филе	180	11,3	9,3	19,4	212,0
	Компот из свежих фруктов	200	1,0	0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	70	4,8	0,6	29,0	142,0
полдник	Каша молочная гречневая	200	3,9	3,4	13,7	89,7
	хлеб	50	3,1	1,0	15,2	71,7
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	30
ИТОГО:		1420	37,53	39,04	163,36	1107,07

обед	Суп фасолевый со сметаной	200/10	5,76		0,68	19,16	118,06
	Тефтели из говядины с картофельным пюре	150	16,5		7,5	7,5	165,5
	Кисель	200	0,0		0,0	26,0	106,0
	Хлеб пшеничный	70	5,6		0,7	33,8	165,6
полдник	Пирожки с повидлом	60	3,4		2,1	33,0	168,3
	Какао с молоком	200	3,9		3,4	13,7	89,7
ИТОГО:							
5 День							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,4		5,8	35,6	209
	Чай с сахаром	200	8,0		8,0	39,6	274,0
	Хлеб с маслом	60	3,4		10,1	18,5	178,0
2 завтрак	Вафли	25	2,25		3,5	22,2	145,0
обед	Суп перловый со сметаной	200/10	4		2,56	10,70	101,56
	Рагу с мясом	200	12,5		11,8	11,8	188,8
	Компот	200	1,0		0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	50	3,1		1,0	15,2	71,7
полдник	Отварное яйцо	70	8,7		6,6	0,4	101,1
	Чай с сахаром	200/10	8,0		8,0	39,6	274,0
	Хлеб с сыром	50/10	4,7		2,4	24,9	172,2
ИТОГО:							
6 День							
завтрак	Макароны с тертым сыром	200	11,7		16,1	38,1	347,4
	Какао с молоком	200	3,9		3,4	13,7	89,7
	Хлеб пшеничный	50	3,1		1,0	15,2	71,7
2 завтрак	Яблоки	100	0,4		0,4	9,8	44,0
обед	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,4		4,9	8,0	21,0
	Куриное филе в сметанном соусе с пастой	90/150	4,2/7,0		1,8/3,1	21,3/35,5	115,4/192,4
	Компот	200	1,0		0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	70	5,6		0,7	33,8	165,6
полдник	Сырники со сметаной	90/10	16,7		11,3	9,7	208,8

	Чай с сахаром	200/10	0,0		0,0	10,0	30
ИТОГО:		1550	55		43,4	216,6	1371,5
7 День							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76		10,42	25,86	224,94
	Чай с сахаром	200/10	8,0		8,0	39,6	274,0
	Хлеб с маслом	60	3,4		10,1	18,5	178,0
обед	Борщ со сметаной	200/10	1,4		4,9	8,0	210,0
	Котлеты запеченные с гречкой и подливой	90/150	13,9/8,2		10,3/3,6	14,1/44,4	205,8/229,1
	Тушеная морковь	50	0,60		3,54	4,84	52,96
	Компот	200	1,0		0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	70	5,6		0,7	33,8	165,6
полдник	Пышки-плюшки	60	4,7		4,9	31,2	191,7
	Какао с молоком	200	3,9		3,4	13,7	89,7
ИТОГО:		1480	57,46		60,56	255,5	1907,3
8 День							
завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,3		7,0	19,3	159,1
	Чай с сахаром	200/10	0,0		0,0	10,0	30
	Хлеб с маслом	50/10	3,4		10,1	18,5	178,0
2 завтрак	Печенье	20	4,5		7,0	44,4	282,0
обед	Суп гороховый со сметаной	200/10	1,7		4,1	13,3	97,2
	Бефстроганов с картофельным пюре	90/150	16,1/16,5		16,5/7,5	4,4/7,5	230,4/165,5
	Компот	200	1,0		0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	70	5,6		0,7	33,8	165,6
полдник	Булочки домашние	90	6,4		11,3	48,6	322,2
	Кефир	200	19,5		6,6	26,5	97,9
ИТОГО:		1520	80		71,5	247,8	1813,4
9 День							
завтрак	Каша манная молочная	200	4,2		4,9	34,8	201,2
	Чай с сахаром	200/10	0,0		0,0	10,0	30
	Хлеб с маслом	50/10	3,4		10,1	18,5	178,0
2 завтрак	Бананы	100	0,4		0,4	9,8	44,0

обед	Суп фасолевый со сметаной	200/10	5,76	0,68	19,16	118,06
	Жаркое по - домашнему	150	24,3	20,7	23,5	372
	Кисель	200	0,0	0,0	26,0	106,0
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	33,8	165,6
полдник	Суп пшеничный молочный	200	8,0	8,0	39,6	274,0
	Хлеб пшеничный	50	3,1	1,0	15,2	71,7
ИТОГО:		1430	54,76	46,48	230,36	1560,56
10 День						
завтрак	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	30
	Хлеб с маслом	50/10/10	6,1	8,9	23,3	196,2
2 завтрак	Печенье	20	4,5	7,0	44,4	282,0
обед	Суп картофельный с вермишелью	200	4,6	1,6	13,1	91,5
	Плов с куриным филе	180	11,3	9,3	19,4	212,0
	Компот	200	1,0	0,7	21,5	85,5
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	33,8	165,6
полдник	Яйцо вареное	70	8,7	6,6	0,4	101,1
	Чай с сахаром	200/10	8,0	8,0	39,6	274,0
	Хлеб пшеничный	50	52,1	46,1	214,40	1504
ИТОГО:		1240	52,1	46,1	214,40	1504,0

Повар _____ М.А.Кодзокова