Утверждаю:

ВрИО директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Доева И.Э. /

«\_09\_» \_\_\_01\_\_2020 г.

**Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба» МО - Пригородный район РСО-А.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (100г) | | | Энергетическая ценность (ккал)  (100г.) |
| Б | Ж | У |
| **День №1** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Овсяная каша с маслом | 200/5 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное из курицы | 70/150 | 16,6 | 13,8 | 17,18 | 359 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
| **ИТОГО** |  | **37** | **21** | **201** | **1024** |
| **День №2** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с молоком, маслом | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 75,28 | 243,92 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,13 | - | 7,99 | 63 |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,74 | 3,44 | 28,0 | 146 |
|  | Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0,04 | 22 | 83 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  | **Итого** |  | **24,3** | **13,1** | **234** | **931** |
| **День №3** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Гречневая каша с молоком, маслом | 200/5 | 11,8 | 3,2 | 80,3 | 326 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Борщ мясной со сметаной | 250/70/5 | 7,81 | 4,91 | 125,25 | 240,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  |  |  | **32** | **10** | **331** | **1046** |
| **День №4** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком, сахаром | 200 | 3,8 | 3,9 | 14,8 | 148 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 332 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 32,5 | 7,6 | 9,7 | 252,5 |
|  | Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0,04 | 22 | 83 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  | **Итого** |  | **57,6** | **26,4** | **178** | **1190,5** |
| **День №5** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | Масло сливочное | 8 | **0,1** | **5,8** | **0,1** | **53** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы | 65 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 |
|  | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,8 | 4,2 | 19,8 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  | **Итого** |  | **31** | **25** | **148,92** | **866,34** |
| **День №6** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Овсяная каша с маслом | 200/5 | 7,9 | 5,6 | 58,3 | 185 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 250/11 | 0,81 | 1,91 | 25,25 | 167,5 |
|  | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
| Печенье | 10 | 0,7 | 0,9 | 7 | 46 |
| **Итого** |  | **22,11** | **10,11** | **212,15** | **875,5** |
| **День №7** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая с молоком, маслом | 200/5 | 7,44 | 8,07 | 75,28 | 243,92 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | **150** | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 |
|  | Гуляш из говядины | 75 | 16,5 | 12 | 7,5 | 172,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  |  |  | **41,86** | **26,19** | **234,63** | **1063,42** |
| **День №8** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Гречневая каша с молоком, маслом | 200/5 | 11,8 | 3,2 | 80,3 | 326 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты, моркови, зеленого горошка | 70 | 1,8 | 7 | 8 | 74 |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,3 | 10,2 | 17,1 | 230 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  | **Итого** |  | **35,3** | **22** | **230,8** | **1109** |
| **День №9** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком, сахаром | 200 | 3,8 | 3,9 | 14,8 | 148 |
|  | Булочка сдобная | 100 | 7,9 | 9,4 | 55,5 | 332 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Свекольник со сметаной | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 240 |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0,04 | 42 | 160 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
|  | Печенье | 10 | 0,7 | 0,9 | 7 | 46 |
|  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Итого** |  |  |  | |  | **27,31** | **24,65** | **294,55** | **1189** |
| **День №10** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,6 | 0,7 | 25,7 | 104 |
|  | Масло сливочное | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 53 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
|  | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35 | 230 |
|  | Тефтели мясные, говяжьи | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 |
|  | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 207 |
|  | **Итого** |  | **37,14** | **30,62** | **171,9** | **1046** |