Утверждаю:

И.о.директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Б.К.Козонова/

«\_01\_\_» \_\_\_04\_\_2019 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** |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 200 |
|  | Пряники | 40 | 2,5 | 1,4 | 38,8 | 174 |
|  | **ИТОГО** |  | **22,8** | **11,8** | **131,6** | **673** |
| **День №2** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ мясной со сметаной | 250/70/5 | 7,81 | 4,91 | 125,25 | 240,5 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0,04 | 22 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
| **ИТОГО** |  | **15,71** | **5,85** | **197** | **523,5** |
| **День №3** |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с макаронами | 250 | 3,74 | 3,44 | 28,0 | 146 |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 0,04 | 42 | 160 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
| **Итого** |  | **11,74** | **4,38** | **119,7** | **506** |
| **День №4** | 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 | 200 |
|  | **ИТОГО** |  | **17** | **11,1** | **91,8** | **514** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День №5** |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со сметаной | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 240 |
|  | Лимонный напиток | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
|  | Печенье | 10 | 0,7 | 0,9 | 7 | 46 |
|  | **ИТОГО** |  | **10,51** | **6,81** | **203,15** | **568** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День №6** |  |  |  |  |  |  |
|  | Рагу овощное с говядиной | 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 | 200 |
| **ИТОГО** |  | **24,3** | **14,7** | **91,88** | **643** |
| **День №7** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 200 |
| **ИТОГО** |  | **20,3** | **10,4** | **92,8** | **499** |
| **День№8** |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | 200 |
| **ИТОГО** |  | **27,24** | **19,52** | **120,8** | **735** |
| **День № 9** |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты, моркови, зеленого горошка | 70 | 1,8 | 7 | 8 | 74 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 5,38 | 4,84 | 34,6 | 144,6 |
| Лимонный напиток | 200 | 0,3 | 0,04 | 22 | 83 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
| **ИТОГО** |  | **15,08** | **12,78** | **114,3** | **501,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День №10** |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 25 | 84 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | 200 |
|  | ИТОГО |  | **45,72** | **13,02** | **110,9** | **704,5** |