

«Утверждаю»
ВрИО директора МБОУ
«СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»

Ибрагимова И.Э.
Приказ № 24 от 14.09.2022г.



**Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»
МО - Пригородный район РСО-Алания
в 2021-2022 учебном году**

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	294/М	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	143/М	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,7
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,4
	Итого:	660	18,70	23,88	83,59	624,08	
День 2	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша пшеничная молочная	150/5/5	5,49	5,81	31,75	201,3
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	535	21,28	17,98	75,86	550,4	
День	Завтрак:						

3	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным	90/30	9,43	10,64	8,53	167,6
	202/М	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	600	20,6	24,52	92,46	672,9
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с ягодным соусом	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	30	3,04	0,4	19,32	93,0
		Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	550	30,97	17,46	112,45	730,62
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Хек запеченный с соусом томатным	90/30	12,09	5,61	8,46	132,7
	128/М	Картофельное пюре	150	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого:	622	22,95	15,85	67,47	504,3	

День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	70,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
	Итого:	560	23,43	20,36	84,25	614,0	
День 7	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	174/М	Каша рисовая молочная	150/5/5	4,0	5,7	30,66	189,7
	382/М	Какао на молоке	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	535	19,74	17,87	74,77	538,9	
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Биточки из говядины с соусом томатным	90/30	9,89	10,64	8,53	169,4
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	600	19,21	26,26	79,85	632,6	
День 9	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/50	20,95	18,33	42,87	420,3

	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	520	32,03	23,65	119,68	819,52
День 10	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
	232/М	Хек запеченный	90	12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	8,32	32,19	215,9
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		Итого:	597	22,95	15,41	72,55	520,7