

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

Ибрагимова И.Э.  
Приказ № 25 от 18.08.2022г.



**Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба»  
МО - Пригородный район РСО-Алания  
в 2021-2022 учебном году**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- - тическая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак , 1 день</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/СС Ж	Биточки из индейки	100	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25	414	3,4 9	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/СС Ж	Рагу овощное	180	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75	700	2,5 3	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/СС Ж	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140	114,38	0,5 3	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>725</b>	<b>18,70</b>	<b>23,88</b>	<b>83,59</b>	<b>624,08</b>	<b>0,34</b>	<b>198,4 5</b>	<b>1282,3 8</b>	<b>6,8 5</b>	<b>336,9 9</b>	<b>384,66</b>	<b>106,8 2</b>	<b>5,65</b>
<b>Завтрак , 2 день</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,0 8	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,2 4	22	76,8	4,8	1
173/М/СС Ж	Каша пшеничная молочная	200	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,6 3	103,6 8	159,99	30,56	1,72
382/М/СС Ж	Какао на молоке, 200/11	200	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,0 1	113,1 2	107,2	29,6	1

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,03</b>	<b>17,78</b>	<b>73,56</b>	<b>515,28</b>	<b>0,27</b>	<b>39,09</b>	<b>170,72</b>	<b>1,16</b>	<b>431,80</b>	<b>482,99</b>	<b>88,31</b>	<b>4,41</b>
<b>Завтрак , 3 день</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/СС Ж	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	9,43	10,64	8,53	221,56	0,08	2	7,5	2,20	27,00	144,12	21,36	2,17
202/М	Макароны отварные	180	6,2	4,58	42,3	202,8	0,1			0,9	15,08	52,95	9,82	0,99
378/М/СС Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>20,60</b>	<b>24,52</b>	<b>92,46</b>	<b>698,36</b>	<b>0,26</b>	<b>12,11</b>	<b>57,50</b>	<b>3,40</b>	<b>133,43</b>	<b>290,31</b>	<b>57,18</b>	<b>6,72</b>
<b>Завтрак, 4 день</b>														
223/М/СС Ж	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	19,89	12,14	35,64	331,38	0,08	5,57	70	2,31	220,35	291,94	39,01	0,94
379/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>30,70</b>	<b>17,16</b>	<b>105,32</b>	<b>703,00</b>	<b>0,53</b>	<b>44,29</b>	<b>84,00</b>	<b>3,59</b>	<b>401,11</b>	<b>459,65</b>	<b>79,58</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак , 5 день</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15

232/М/СС Ж	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	12,09	5,61	8,46	165,69	0,18	6,52	31,3	1,6	54,91	302,35	54,44	1,45
128/М	Картофельное пюре	180	3,07	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>22,55</b>	<b>15,05</b>	<b>69,77</b>	<b>543,55</b>	<b>0,41</b>	<b>44,88</b>	<b>93,10</b>	<b>2,06</b>	<b>281,54</b>	<b>542,10</b>	<b>113,79</b>	<b>6,34</b>
<b>Завтрак, 6 день</b>														
291/М/СС Ж	Плов с курицей	280	19,11	19,56	40,69	415,24	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М/СС Ж	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
4,02	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>23,4</b>	<b>20,4</b>	<b>84,3</b>	<b>626,9</b>	<b>0,3</b>	<b>183,8</b>	<b>927,2</b>	<b>2,8</b>	<b>91,9</b>	<b>360,8</b>	<b>85,5</b>	<b>3,6</b>
<b>Завтрак , 7 день</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/СС Ж	Каша рисовая молочная	200	4,0	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/СС Ж	Какао на молоке, 200/11	200	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,19</b>	<b>17,67</b>	<b>72,47</b>	<b>536,98</b>	<b>0,19</b>	<b>39,09</b>	<b>170,72</b>	<b>0,70</b>	<b>420,60</b>	<b>434,15</b>	<b>82,91</b>	<b>3,12</b>

**Завтрак ,8 день**

14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/СС Ж	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/30	130	9,89	10,64	8,53	252,37	0,10	7	300	3,6 1	32,71	160,23	31,73	2,53
171/М/СС Ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	6,32	29,69	160,16	0,22			0,4 2	14,08	155,71	104,2 2	3,51
378/М/СС Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>19,73</b>	<b>26,06</b>	<b>77,55</b>	<b>677,53</b>	<b>0,43</b>	<b>45,35</b>	<b>345,00</b>	<b>4,3 3</b>	<b>157,1 4</b>	<b>415,18</b>	<b>163,9 5</b>	<b>7,50</b>

**Завтрак , 9 день**

223/М/СС Ж	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	20,95	18,33	42,87	420,25	0,10	0,62	83	2,0 8	204,0	284,30	31,78	0,96
379/М/СС Ж	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,74	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,7 7	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,0 8	26,99	50,21	12,77	0,75
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>31,36</b>	<b>23,55</b>	<b>114,8 5</b>	<b>800,87</b>	<b>0,52</b>	<b>11,34</b>	<b>102,00</b>	<b>3,3 6</b>	<b>365,7 6</b>	<b>446,01</b>	<b>70,35</b>	<b>4,36</b>

**Завтрак,10 день**

15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
232/М/СС Ж	Хек запеченный	100	12,09	2,56	3,38	113,68	0,15	0,57	11,3	0,1	39,13	278,15	42,12	0,99
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	3,07	8,32	32,19	185,98	0,16	28,24	22,3	0,19	52,63	106,75	38,00	2,10
377/М/СС Ж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,05	0,01	10,16	41,95		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>23,07</b>	<b>15,41</b>	<b>72,55</b>	<b>524,49</b>	<b>0,41</b>	<b>69,43</b>	<b>68,10</b>	<b>0,58</b>	<b>292,11</b>	<b>533,46</b>	<b>108,59</b>	<b>4,67</b>