



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 5 им.Н.И.Нагоева

З.Х.Архагова

2024г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)(завтрак)

МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2023-2024 учебный год

с 01.02.2024г

209 уч-ся

№ п/п	I недели понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Каша рисовая вязкая молочная	205	100,95	15,62	0,24	1,02	1
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		103,87	23,66	39,97	243,99	
№ п/п	I неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
2	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		38,81	58,562	73,63	979,16	
№ п/п	I неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	Итого		22,89	37,39	88,41	781,71	

№ п/п	I неделя четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		27,26	29,39	69,39	651,12	
№ п/п	I неделя пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	рис отварной	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	Итого		17,88	34,24	85,21	720,52	

№ п/п	II неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
2	Пшено отварное гарнир	150	6,84	9,19	49,20	306,87	
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	Итого:		46,84	69,23	135,58	1359,58	
№ п/п	II неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Рыба запеченная	80	12,4	11,4	15,4	213,6	357
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		23,87	26,67	96,31	720,56	
№ п/п	II неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Жаркое домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		30,14	25,582	63,56	607,48	

№ п/п	II неделя четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Омлет натуральный из яиц	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
Итого:			19,61	32,22	41,05	532,62	
№ п/п	II неделя пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
2	Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
Итого			21,19	42,26	71,74	751,95	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им.Н.И.Нагоева

З.Х.Архагова

2024г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-9 классов (7-11 лет)(завтрак,обед)
 МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2023-2024учебный год
 с 01.02.2024г 5 уч-ся

№ п/п	№ п/п	И неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
Завтрак								
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
		итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
Обед								
		Каша рисовая вязкая молочная	205	100,95	15,62	0,24	1,02	1
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
		Итого		103,6	23,25	28,86	194,77	
№ п/п	№ п/п	И неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
		итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
		Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		Макаронотварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
		Итого		37,7	47,77	59,73	819,55	
№ п/п	№ п/п	И неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
		итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
		Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
		Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
		Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
		Итого		21,54	33,19	71,99	672,83	

№ п/п	И неделя четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		25,07	26,43	68,08	610,47	
№ п/п	И неделя пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		16,53	30,04	68,79	611,64	

№ п/п	II неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:		38,78	47,63	68,55	864,81	
№ п/п	II неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Рыба запеченная	80	12,4	11,4	15,4	213,6	357
	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		23,6	26,26	85,2	671,34	
№ п/п	II неделя среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Жаркое подомашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		29,03	14,79	49,66	447,87	

№ п/п	II неделя четверг	Масса (гр)порц ин	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Омлет натуральный из	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:		16,89	28,87	31,25	452,39	
№ п/п	II неделя пятница	Масса (гр)порц ин	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	итого		2,52	7,64	29,93	198,57	
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		21,19	34,06	71,64	677,75	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им.Н.И.Нагоева

З.Х.Архагова

" 01 " 2023г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)(завтрак)

МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2023-2024 учебный год

с 01.11.2023г

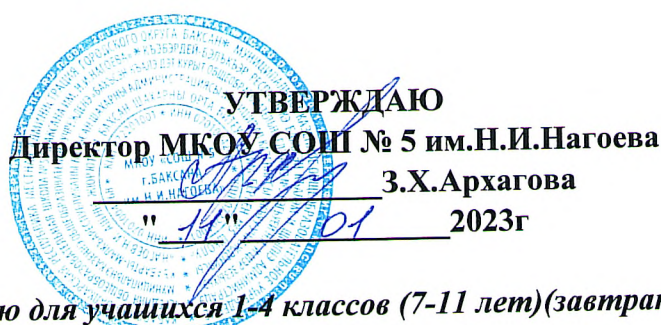
205 уч-ся

№ п/п	I неделя понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Пудитнг из творога с яблоками	150/25	20,42	35,66	21,95	490,42	240
2	со сгущенным		1,7	2,08	13,38	79,04	
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		25,04	45,78	75,06	812,43	
№ п/п	I неделя вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
2	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3	Овощи тушенные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
	Итого		38,61	58,562	59,63	922,36	
№	I неделя среда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	Итого		22,89	37,39	88,41	781,71	

№ п/п	И неделя четверг	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого		27,26	29,39	69,39	651,12	
№ п/п	И неделя пятница	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
2	Котлеты мясные с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого		21,19	42,26	71,74	751,95	

№ п/п	II неделя понедельник	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
		150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
2	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	Итого:		40	60,04	86,38	1052,71	
№ п/п	II неделя вторник	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Рыба запеченная	80	12,4	11,4	15,4	213,6	357
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		23,87	26,67	96,31	720,56	
№ п/п	II неделя среда	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого		30,54	25,982	73,36	651,88	

№ п/п	II неделя четверг	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Омлет натуральный из яиц	150					
			14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
4	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
Итого:			19,61	32,22	41,05	532,62	
№ п/п	II неделя пятница	Масса (гр)пор ции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	Рис отварной	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Печенье "Кунжутное"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
Итого:			17,88	34,24	85,21	720,52	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 5 им.Н.И.Нагоева

З.Х.Архагова

" 14 " 01 2023г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)(завтрак)
МКОУ "СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева " на 2022-2023учебный год

№ п/п	Понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	35,66	21,95	490,42	467
2	Сгущенное молоко	25	1,7	2,08	13,38	79,04	
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
5	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого	535	27,36	56,93	75,16	922,46	

№ п/п	Вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	245,35	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	378
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с молоком	200	2,97	5,5	15,9	124,98	394
5	Печенье "Сахарное"	18	0,97	0,86	11,8	78,39	
	Итого	498	26,57	41,84	85,96	849,66	

№ п/п	Среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Тефтели мясные с соусом	130	12,44	19,78	12,56	278,02	286
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
2	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
5	Фрукты свежие (яблоко)	85	1,28	0,43	0,80	36,12	368
	Итого	520	24,16	39,64	73,6	747,69	

№ п/п	Четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	124
2	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого	630	26,45	29,432	92,99	745,1	

№ п/п	Пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
2	Котлеты мясные с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	268
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого	490	21,59	34,46	81,44	722,15	

№ п/п	Понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
2	Пшеничная каша гарнир	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
5	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
6	Печенье "Сахарное"	18	0,97	0,86	11,8	78,39	
	Итого:	518	39,62	56,7	81,76	1022,22	

№ п/п	Вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Рыба запеченная	90	13,95	12,82	17,32	240,3	230
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	378
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
5	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого	590	27,74	31,04	98,23	783,09	

№ п/п	Среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Омлет натуральный из яиц	150					
	с колбасными изделиями		14,24	21,24	2,63	258,64	438
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
3	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Фрукты свежие (банан)	170	2,55	0,85	13,60	72,25	368
	Итого	570	19,44	37,92	44,95	598,84	

№ п/п	Четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Жаркое домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	436
2	Овощи тушеные	60	1,11	2,592	13,8	85,41	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого:	640	5,37	10,98	38,42	273,98	

№ п/п	Пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	2,97	244,67	591
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	41
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
6	Фрукты свежие (банан)	85	1,28	0,43	0,80	36,12	368
	Итого:	575	19,09	40,93	70,02	752,14	


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им. Н.И.Нагоева
 З.Х.Архагова
 " 14 " 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для учащихся с ОВЗ 5-11 классов (завтрак-обед)
МКОУ СОШ № 5 г.Баксана им.Н.И.Нагоева г.Баксана на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Понедельник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
	Обед						
1	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	35,66	21,95	490,42	467
2	Сгущенное молоко	25	1,7	2,08	13,38	79,04	
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
	Итого	415	24,64	45,38	65,26	768,03	

№ п/п	Вторник	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
	Обед						
1	Бефстроганов из говядины	90	11,63	20,62	2,46	245,35	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	378
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с молоком	200	2,97	5,5	15,9	124,98	394
	Итого	480	25,6	40,98	74,16	771,27	

№ п/п	Среда	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Тефтели мясные с соусом	130	12,44	19,78	12,56	278,02	286
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
2	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
	Итого	520	24,16	39,64	73,6	747,69	

№ п/п	Четверг	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	124
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого	470	24,94	26,44	69,39	615,29	

№ п/п	Пятница	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
2	Котлеты мясные с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	268
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	670	21,19	34,06	71,64	677,75	

№ п/п	Понедельник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Курица в сливочном соусе	100	29,53	35,62	4,66	457,35	123
2	Пшениная каша гарнир	150	6,6	4,38	35,27	213,71	679
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
	Итого:	490	38,65	47,64	69,86	869,63	

№ п/п	Вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Рыба запеченная	90	13,95	12,82	17,32	240,3	230
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	378
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
	Итого	480	25,02	27,69	88,43	702,86	

№ п/п	Среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<i>Завтрак</i>							
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
<i>Обед</i>							
1	Омлет натуральный из яиц	150					
	с колбасными изделиями		14,24	21,24	2,63	258,64	438
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	390	16,89	28,87	31,25	452,39	

№ п/п	Четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<i>Завтрак</i>						
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
	<i>Обед</i>						
1	Жаркое домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	436
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:	470	2,65	7,63	28,62	193,75	

№ п/п	Пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<i>Завтрак</i>						
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого	240	2,65	7,63	28,62	193,75	
	<i>Обед</i>						
1	Гуляш из говядины	90	11,56	20,35	2,97	244,67	591
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	Итого:	480	17,81	32,30	69,12	641,82	