

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

З.Х. Архагова

" 01 " 09 2022г

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 2022-2023 учебный год

№	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	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
5	Чай с молоком	200	2,97	5,5	15,9	124,98	394
6	Печенье "Сахарное"	18	0,97	0,86	11,8	78,39	
	Итого	508	26,57	50,04	86,06	923,86	

№ 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	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
3	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,7	2,08	44,22	15
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	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
7	Пряник "Ягодка"	30	1,71	2,55	24,75	128,8	368
8	Фрукты свежие (банан)	85	1,28	0,43	0,80	36,12	368
	Итого	620	26,52	54,09	100,53	994,91	

№ п/п	Четверг	Масса (гр) порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Голов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	124
2	Овощи в нарезке (помидоры)	60	0,65	3,7	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
6	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
7	Фрукты свежие (банан)	85	1,28	0,43	0,80	36,12	368
	Итого	635	29,185	41,72	72,37	805,66	

№ п/п	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	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	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
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
7	Пряник "Ягодка"	30	1,71	2,55	24,75	128,8	
	Итого	670	23,3	45,21	106,29	925,15	

№ 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	
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
	Итого:	618	40,02	57,1	91,56	1066,62	

	Вторник	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Хлеб 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	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,7	2,08	44,22	15
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
6	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	181
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
8	Пряник "Ягодка"	30	1,71	2,55	24,75	128,8	
	Итого	680	30,1	37,29	125,06	956,11	

	Среда	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Омлет натуральный из яиц с колбасными изделиями	150					
			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
6	Печенье "Сахарное"	18	0,97	0,86	11,8	78,39	
	Итого	588	20,41	38,78	56,75	677,23	

	Четверг	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
1	Жаркое по-домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	436
2	Овощи в нарезке (огурцы)	60	0,65	3,7	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	8
4	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	41
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	42
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	368
8	Пряник "Ягодка"	30	1,71	2,55	24,75	128,8	
	Итого:	680	7,08	21,73	63,27	476,98	

	Пятница	Масса (гр)порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепту ры
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	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	42
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	41
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
7	Фрукты свежие (банан)	85	1,28	0,43	0,80	36,12	368
8	Печенье "Сахарное"	18	0,97	0,86	11,8	78,39	
	Итого:	603	22,38	44,74	81,82	866,36	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СОШ № 5 им.Н.И.Нагоева
 З.Х.Архагова
 " 01 " 2022г

*Примерное 10-дневное меню для учащихся с ОВЗ 7-10 классов -завтрак
 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
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
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
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	Макаронны 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
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
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
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
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
	Итого:	490	38,65	47,64	69,86	869,63	

№ 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	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
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
1	Жаркое подомашнему	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
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	