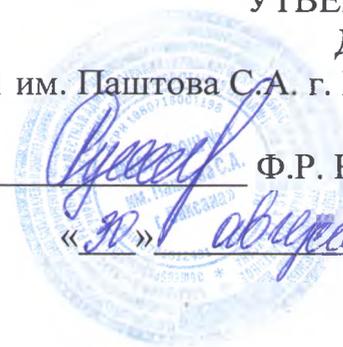


УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МКОУ «СОШ №1 им. Паштова С.А. г. Баксана»



Ф.Р. Килярова

« 30 » *август* 2022г

Примерное десятидневное меню 2022-2023 учебный год

| № п/п | завтрак 1 смена | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| 1 день | | понедельник | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 210 | 3,05 | 5,2 | 38,02 | 211,31 | 168 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 139,95 | 1 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,25 | 41,68 | 1168 |
| 4 | Сыр голландский | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 | 15 |
| 5 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 8 | 42,5 | 338 |
| 2 день | | вторник | | | | | |
| завтрак 1 смена | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Гуляш из говядины | 80 | 10,28 | 18,09 | 2,64 | 214,49 | 15 |
| | гарнир перловая каша | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 679 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 376 |
| 3 день | | среда | | | | | |
| завтрак 1 смена | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Омлет натуральный из яиц | 150 | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,64 | 212 |
| | с колбасными изделиями | | | | | | |
| 3 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 859 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 5 | Тортинка | 39 | 1,37 | 5,46 | 24,57 | 157,95 | |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|--------------------|
| | | | | | | | |
| | четверг | | | | | | |
| 4 день | завтрак 1 смена | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Плов из курицы | 230 | 22,42 | 18,8 | 39,46 | 416,72 | 291 |
| 2 | Овощи в нарезке | 60 | 0,54 | 0,12 | 2,34 | 10,8 | |
| 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 лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,25 | 41,68 | 1168 |
| | | | | | | | |
| | пятница | | | | | | |
| 5 день | завтрак 1 смена | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Суп картофельный с мясом | 250,20 | 8,38 | 3,6 | 17,36 | 134,75 | 208 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | 1 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 149,52 | 959 |
| 4 | печенье сахарное | 25 | 1,35 | 4,2 | 16,42 | 108,88 | |
| 5 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 8 | 42,5 | 338 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | |
| | понедельник | | | | | | |
| 1 день | завтрак 1 смена | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Птица тушеная в соусе | 80/50 | 16,53 | 10,08 | 0,01 | 156,88 | 301 |
| 2 | макаронны отварные | 150 | 5,52 | 14,6 | 22,71 | 259,4 | 206 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 376 |
| 4 | печенье сахарное | 25 | 1,35 | 4,2 | 16,42 | 108,88 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,63 | 14,62 | 136,95 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | вторник | | | | | | |
| 2 день | завтрак 1 смена | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
| 1 | Запеканка из творога с | 160 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 469 |

