

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

Ф.Р. Киярова  
 2023г



**Примерное десятидневное меню 2023-2024 учебный год**

1 неделя	завтрак 1 смена						
№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1 день	<b>понедельник</b>						
1	Омлет натуральный из яиц с сосисками	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Тартинка	36	1,37	5,46	24,57	157,95	
4	Чай с молоком	200	1,6	1,6	9,6	58,6	394
	<b>вторник</b>						
2 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Рагу из курицы	240	17,23	9,48	15,6	210,92	
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,25	41,68	1168
4	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	42,5	338
	<b>среда</b>						
3 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Гуляш из говядины	90/50	10,28	18,09	2,64	214,49	15
2	Гарнир: перловая каша	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
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
	<b>четверг</b>						
4 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов из курицы	240	22,42	18,8	39,46	416,72	291



	<b>среда</b>						
3 день	<b>завтрак 1 смена</b>	<b>масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
1	Биточки из говядины	90/50	13,32	11,74	16,07	223,06	608
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	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	<b>четверг</b>						
4 день	<b>завтрак 1 смена</b>	<b>масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
1	Плов с говяжьим мясом	240	17,7	17	53,8	455,6	443
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
4	Овощи свежие в нарезке	60	0,85	3,05	5,19	51,54	4512
	<b>пятница</b>						
5 день	<b>завтрак 1 смена</b>	<b>масса порции</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
1	Рыба, запеченная	90/50	15,64	3,82	3,35	109,94	372
2	соус		0,88	2,5	3,51	40,06	355
3	Пюре картофельное	150	3,4	5,34	20,52	143,74	321
4	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
7	Конфеты мармелад фруктовый	16	1	7	78,3	354	