

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ГО
Управление Роспотребнадзора
по КБР в г. Баксане

Бекова М.Н.

2020г

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ
«Прогимназия №1 г. Баксана»
Бифова А.Ю.

2020г

МКОУ
«Прогимназия №1 г. Баксана»

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(для школьников)

1 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			в граммах			ккал.	
ЗАВТРАК	Овсянная каша со сливочным маслом	200/5	2,75	1,50	12,50	241,88	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Бананы					254,22	
ИТОГО			9,16	4,35	80,74	809,96	
ОБЕД	Свекольник со сметаной (сметана)	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
	Котлеты рыбные	80	10,59	16,17	4,17	204,57	248
	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
	ИТОГО		19,77	43,12	67,88	738,68	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	10,39	13,96	74,30	469,31	
	Рогалики с повидлом	60	4,37	7,07	36,80	228,20	
ИТОГО			14,760	21,030	111,100	697,510	
всего за день			43,690	68,500	259,720	2246,150	

2 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			в граммах			ккал.	
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	200	9,30	10,08	44,10	304,90	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Печенье	90	3,89	5,25	40,00	213,15	
	итого		19,510	18,170	131,940	749,750	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
	Капуста тушенная с мясом	230	20,63	25,90	23,23	408,54	3
	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		итого		27,170	36,850	71,750	727,330
ПОЛДНИК	Творожная запеканка со сметаной	70\20	10,3	13,95	53,9	387,46	
	Чай с лимоном	200	10,39	13,96	74,30	469,32	
	итого		20,690	27,910	128,200	856,780	
	всего за день		71,260	88,180	371,890	2333,860	

3 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			в граммах			ккал.	
ЗАВТРАК	Манная каша со сливочным маслом	200/5	8,16	8,78	48,47	306,15	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Морковь	50	0,57	5,04	5,19	68,40	
	итого		15,140	16,670	121,900	688,410	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	Птица тушенная с соусом	80/50	16,53	10,08	0,01	156,88	290
			0,70	2,81	2,93	39,81	354
	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
	Печенье" Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	итого		32,760	44,704	99,610	931,780	
ПОЛДНИ	Какао с молоком	200	5,02	5,24	34,60	205,20	
	Хлеб с маслом и голландским сыром	60\20\35	12,42	23,40	31,98	408,56	
	итого		17,440	28,640	66,580	613,760	
	всего за день		65,340	90,014	288,090	2233,950	

4 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			в граммах				
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,98	7,65	24,66	195,10	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Яблоко	60	0,24	0,00	6,78	27,60	
	итого		13,54	10,49	79,28	454,40	
ОБЕД	Суп картофельный сгорохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,00	87,36	20
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
	итого		34,66	41,49	128,59	1026,41	
ПОЛДНИК	Омлет	70	10,24	12,5	5	173,46	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
	итого		16,650	15,350	73,240	487,320	
	всего за день		64,850	67,330	281,110	1968,130	

5 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
			в граммах				
ЗАВТРАК	Суп рисовый молочный	200	8,18	10,41	43,86	301,38	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Пряники	60	4,44	6,00	45,72	243,60	
	итого		18,94	19,25	137,42	776,68	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
		итого		29,53	51,66	112,13	1031,58
ПОЛДНИК	Бананы	1				254,22	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб с маслом	60/20	2,16	7,58	15,99	150,64	
	итого		2,250	7,590	36,390	487,020	
	всего за день		50,720	78,500	285,940	2295,280	

6 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		в граммах				ккал.	
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	200	9,30	10,08	44,10	304,90	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Бананы					254,22	
	итого		15,62	12,92	91,94	790,82	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	277
	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	15
	Каша пшеничная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	1
	Салат из помидор и огурц	100	1,08	6,16	3,46	73,60	349
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	368
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	
	итого		24,64	40,95	108,51	901,15	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Оладьи со сгущенным молоком	90\40	7,00	6,46	61,03	330,46	
	итого		7,090	6,470	81,430	412,620	
	всего за день		47,350	60,340	281,880	2104,590	

7 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		в граммах				ккал.	
ЗАВТРАК	Гречка на молоке	200	9,93	10,26	66,41	307,71	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Яблоко	60	0,24	0,00	6,78	27,60	
	итого		16,49	13,10	121,03	567,01	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	1,99	5,11	16,92	121,63	76
	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
	итого		22,38	38,31	92,53	804,43	
ПОЛДНИК	Кефир с сахаром	200	7,46	8,50	10,90	150,02	
	Пряники "Зебра"	90	6,66	9,00	65,58	365,40	
	итого		14,120	17,500	76,480	515,420	
	всего за день		52,990	68,910	290,040	1886,860	

8 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		в граммах			ккал.		
ЗАВТРАК	Овсянная каша со сливочным маслом	200/5	2,75	1,50	12,50	241,88	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Пряники	60	4,44	6,00	45,72	243,60	
		итого	13,58	10,35	121,37	778,80	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
	Жаркое по-домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
		итого	35,960	20,950	89,310	689,630	
ПОЛДНИК	Сладкий рис с изюмом	200	6,55	23,97	71,16	526,62	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
		итого	12,960	26,820	139,400	840,480	
		всего за день	62,500	58,120	350,080	2308,910	

9 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		в граммах			ккал.		
ЗАВТРАК	Манная каша со сливочным маслом	200/5	8,16	8,78	48,47	306,15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Печенье	60	2,59	3,50	26,67	142,10	
		итого	17,140	15,130	138,290	741,570	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
	Бефстроганов из говядины	100	12,93	22,91	2,74	268,87	278
	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
		итого	29,180	44,170	117,510	984,290	
ПОЛДНИК	Тертая морковь с сахаром	70	0,79	7,05	7,26	95,76	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
		итого	7,200	9,900	75,500	409,620	
		всего за день	53,520	69,200	331,300	2135,480	

10 день

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		в граммах			ккал.		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,98	7,65	24,66	195,10	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	
2 завтрак	Бананы					254,22	
	итого		13,300	10,490	72,500	681,020	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	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
	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
	итого		21,050	38,750	89,080	789,270	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка со сметаной	100\20	10,3	13,95	53,9	387,46	
	Чай с сахаром	200	0,09	0,01	20,40	82,16	
	итого		10,390	13,960	74,300	469,620	
	всего за день		44,740	63,200	235,880	1939,910	