



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ  
«Прогимназия №1 г.Баксана»  
Бифова М.С.  
25.08.2023г

**МКОУ**  
**«Прогимназия №1 г.Баксана»**

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**(школьники)**

**2023/2024уч.год**

**1 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва				энерг. ценность ккал.	витамины				минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	mg	Fe		
															в граммах	
<b>ЗАВТРАК</b>	Овсянная каша со сливочным маслом	200/5	2,75	1,50	12,50	0,1	0,9	0,26				190,82	200,12	46,36	0,9	
	Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	0,006	6					11,6	4,94	4,5	0,54	
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	0,072						11,88			0,78	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,16</b>	<b>4,35</b>	<b>80,74</b>	<b>0,18</b>	<b>6,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>			<b>214,30</b>	<b>205,06</b>	<b>50,86</b>	<b>2,22</b>	
	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70											
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре гороховый	250	1,93	5,86	12,60		6,4					25,6			0,6	
	Биточки куриные с соусом	90/50	9,10	8,83	38,04	0,06	0,09					139,46			1,52	
	Гарнир - отварные макароны	150	8,58	9,31	40,70	0,06	0,675	0,195				137,985	130,635	25,485	0,405	
	Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70		1,84					10,6			0,16	
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	0,11						18,7			1,2	
	Яблоко	125	0,48	0,00	13,56		1,8					17,56			1,06	
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,80</b>	<b>34,31</b>	<b>217,06</b>	<b>0,23</b>	<b>10,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			<b>349,91</b>	<b>130,64</b>	<b>25,49</b>	<b>4,95</b>	
	Чай с сахаром и лимоном	250	10,39	13,96	74,30		4,06					PP 0,06	15,06	7,14	5,6	0,58
	Булочки сдобные	90	4,37	7,07	36,80	0,1	0,1					16,9			1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,760</b>	<b>21,030</b>	<b>111,100</b>	<b>0,100</b>	<b>4,160</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>31,960</b>	<b>7,140</b>	<b>5,600</b>	<b>1,580</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Всего за день</b>		<b>55,720</b>	<b>59,690</b>	<b>408,900</b>	<b>0,508</b>	<b>21,865</b>	<b>0,455</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>596,165</b>	<b>342,835</b>	<b>81,945</b>	<b>8,745</b>		

2 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>	в граммах													
Суп пшениный молочный	200	9,30	10,08	44,10	304,90	0,1	0,9	0,26			185,86	182,4	37,24	0,72
Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072					11,88			0,78
<b>Итого</b>		<b>15,620</b>	<b>12,920</b>	<b>91,940</b>	<b>536,600</b>	<b>0,172</b>	<b>0,900</b>	<b>0,260</b>	<b>0,000</b>		<b>197,740</b>	<b>182,400</b>	<b>37,240</b>	<b>1,500</b>
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70									
Борщ со сметаной	250\10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,075	10	0,025			73,925	159,025	30,975	1,1
Плов из говядины	200	25,10	19,20	65,81	520,62	0,2	1				21,4			2,2
сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84				10,6			0,16
Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11					18,7			1,2
Бананы	100				254,22									
<b>Итого</b>		<b>38,710</b>	<b>36,170</b>	<b>188,780</b>	<b>1452,060</b>	<b>0,385</b>	<b>12,840</b>	<b>0,025</b>	<b>0,000</b>		<b>124,625</b>	<b>159,025</b>	<b>30,975</b>	<b>4,660</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	в граммах													
Творожные пряники	90	10,3	13,95	53,9	387,46	0,04	0,27	0,1			146,9	3,191	20,243	0,59
Чай с лимоном	250	10,39	13,96	74,30	469,32		4,06		PP 0,06		15,06	7,14	5,6	0,58
<b>Итого</b>		<b>20,690</b>	<b>27,910</b>	<b>128,200</b>	<b>856,780</b>	<b>0,040</b>	<b>4,330</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>		<b>161,960</b>	<b>10,331</b>	<b>25,843</b>	<b>1,170</b>
<b>всего за день</b>		<b>75,020</b>	<b>77,000</b>	<b>408,920</b>	<b>2845,440</b>	<b>0,597</b>	<b>18,070</b>	<b>0,385</b>	<b>0,000</b>		<b>484,325</b>	<b>351,756</b>	<b>94,058</b>	<b>7,330</b>

	3 день											минеральные вещества				
	наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				в граммах					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe		
ЗАВТРАК	Манная каша со сливочным маслом	200/5	8,16	8,78	48,47	306,15	0,1	0,4				93,6				0,4
	Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6				11,6	4,94			0,54
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072					11,88				0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,570</b>	<b>11,630</b>	<b>116,710</b>	<b>620,010</b>	<b>0,178</b>	<b>6,400</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>117,080</b>	<b>4,940</b>	<b>4,500</b>	<b>1,720</b>	
ОБЕД	Салат капустно-морковный	70	0,760	4,000	4,450	57,560										
	Суп перловый со сметаной	200\10	10,66	11,34	25,90	170,68	0,25	0,325	0,025			59,8	104,45	46,525		2,65
	Бефстроганов	90	30,40	35,15	5,39	455,96	0,08	0,4	0,08			13,36				1,84
	Гарнир- пшенная каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03			14,235	202,62	135,27		4,545
	Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84				10,6				0,16
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11					18,7				1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>66,540</b>	<b>63,100</b>	<b>215,430</b>	<b>1593,460</b>	<b>0,650</b>	<b>2,565</b>	<b>0,135</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>116,695</b>	<b>307,070</b>	<b>181,795</b>	<b>10,395</b>	<b>0,7</b>
ПОЛДНИК	Какао с молоком	250	5,02	5,24	34,60	205,20	0,04	1,08				221,14				
	Хлеб с маслом и голландским сыром	60/10/15	12,42	23,40	31,98	408,56						143,283				
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,440</b>	<b>28,640</b>	<b>66,580</b>	<b>613,760</b>	<b>0,040</b>	<b>1,080</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>364,423</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,700</b>	<b>12,815</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>98,550</b>	<b>103,370</b>	<b>398,720</b>	<b>2827,230</b>	<b>0,868</b>	<b>10,045</b>	<b>0,135</b>	<b>0,000</b>	<b>598,198</b>	<b>312,010</b>	<b>186,295</b>	<b>12,815</b>		

4 день

Наименование блюд	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины			минеральные вещества						
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	mg	Fe		
		в граммах			ккал.	в граммах									
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	6,98	7,65	24,66	195,10	0,04	0,6	0,06		125,8	50,2	11,1	0,4	
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,30</b>	<b>10,49</b>	<b>72,50</b>	<b>426,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>137,68</b>	<b>50,20</b>	<b>11,10</b>	<b>1,18</b>	
ОБЕД	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60,00	0,92	5,64	5,95	75,60	0,02	18,03			31,93	23,52	13,17	0,41	
	Суп картофельный с рисом со сметаной	250/10	13,33	14,18	32,38	213,35	7,3	1,18	0,008		42,6	142,86	29,021	0,88	
	Рыба припущенная	90	17,99	20,44	113,03	304,96	0,07	1,2	0,01		13,73	104,86	21,7	2,56	
	Картофель отварной (запеченый)	150	2,93	6,50	17,82	141,55	0,07	2,09	0,06		36,72	54,67	15,56	0,49	
	сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16	
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2	
	Яблоко	125	0,48	0,00	13,56	55,20		1,8			17,56			1,06	
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,94</b>	<b>51,02</b>	<b>293,20</b>	<b>1294,07</b>	<b>7,57</b>	<b>26,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>171,84</b>	<b>325,91</b>	<b>79,46</b>	<b>6,76</b>	
	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6			11,6	4,94	4,5	0,54
		печенье	90	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78
<b>ИТОГО</b>			<b>6,410</b>	<b>2,850</b>	<b>68,240</b>	<b>313,860</b>	<b>0,078</b>	<b>6,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>23,480</b>	<b>4,940</b>	<b>4,500</b>	<b>1,320</b>	
<b>всего за день</b>		<b>66,650</b>	<b>64,360</b>	<b>433,940</b>	<b>2034,730</b>	<b>7,761</b>	<b>32,742</b>	<b>0,138</b>	<b>0,000</b>	<b>332,997</b>	<b>381,050</b>	<b>95,055</b>	<b>9,263</b>		

5 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины			минеральные вещества						
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe		
														в граммах	
<b>Наименование блюд</b>													<b>в граммах</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	8,18	10,41	43,86	301,38	0,06	0,9	0,26	188,74	175,38	33,54	0,56		
	Чай с сахаром	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6		11,6	4,94	4,5	0,54		
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072			11,88			0,78		
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,59</b>	<b>13,26</b>	<b>112,10</b>	<b>615,24</b>	<b>0,14</b>	<b>6,90</b>	<b>0,26</b>	<b>212,22</b>	<b>180,32</b>	<b>38,04</b>	<b>1,88</b>		
	Салат морковный	60,00	0,68	5,27	5,99	73,86									
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,06	8	0,02	59,14	127,82	24,78	0,88		
	Котлеты мясные с соусом	90/50	14,95	16,40	8,03	247,45	0,1	0,15		43,5			1,5		
	гарнир - гречневая каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03	14,235	202,62	135,27	4,545		
	Компот из свежих яблок	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84		10,6			0,16		
	Хлеб пшеничный конфеты	80 25,00	9,48 7,46	4,26 8,50	71,76 10,90	347,55 150,02	0,11			18,7			1,2		
<b>ИТОГО</b>		<b>49,710</b>	<b>49,440</b>	<b>215,420</b>	<b>1491,700</b>	<b>0,480</b>	<b>9,990</b>	<b>0,050</b>	<b>0,000</b>	<b>146,175</b>	<b>330,440</b>	<b>160,050</b>	<b>8,285</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с лимоном	250	0,09	0,01	20,40	82,16	0,006	6		11,6	4,94	4,5	0,54		
	вафли	90	2,16	7,58	15,99	150,64	0,138	0,318	0,114	245,628	109,902	14,838	1,05		
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,250</b>	<b>7,590</b>	<b>36,390</b>	<b>232,800</b>	<b>0,144</b>	<b>6,318</b>	<b>0,114</b>	<b>0,000</b>	<b>257,228</b>	<b>114,842</b>	<b>19,338</b>	<b>1,590</b>	
<b>всего за день</b>		<b>66,550</b>	<b>70,290</b>	<b>363,910</b>	<b>2339,740</b>	<b>0,762</b>	<b>23,208</b>	<b>0,424</b>	<b>0,000</b>	<b>615,623</b>	<b>625,602</b>	<b>217,428</b>	<b>11,755</b>		

## 6 день

	масса порции	пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины			минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	mg	Fe	
														в граммах
Наименование блюд													ккал.	
ЗАВТРАК	Гречка на молоке	200	9,93	10,26	66,41	307,71	0,1	0,9	0,26		184,48	195,26	60,42	1,5
	Хлеб	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,25</b>	<b>13,10</b>	<b>114,25</b>	<b>539,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>196,36</b>	<b>195,26</b>	<b>60,42</b>	<b>2,28</b>
ОБЕД	Овощи свежие (или соленные) в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70								
	Суп-рассольник со сметаной	200\10	10,66	11,34	25,90	170,68	0,25	0,325	0,025		59,8	104,45	46,525	2,65
	Тефтели (говядина) с соусом	90/50	17,99	20,44	113,03	304,96	0,07	1,2	0,01		13,73	104,86	21,7	2,56
	Рис припущенный	150	1,93	5,86	12,60	115,23		6,4			25,6			0,6
	сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,29</b>	<b>47,95</b>	<b>263,69</b>	<b>1156,98</b>	<b>0,43</b>	<b>9,77</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>128,43</b>	<b>209,31</b>	<b>68,23</b>	<b>7,17</b>
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	250	0,09	0,01	20,40	82,16		4,06		PP 0,06	15,06	7,14	5,6	0,58
	Оладьи со стуженным молоком	90\40	7,00	6,46	61,03	330,46	0,126	0,306			71,442			1,098
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,090</b>	<b>6,470</b>	<b>81,430</b>	<b>412,620</b>	<b>0,126</b>	<b>4,366</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>86,502</b>	<b>7,140</b>	<b>5,600</b>	<b>1,678</b>
<b>всего за День</b>			<b>65,630</b>	<b>67,520</b>	<b>459,370</b>	<b>2109,010</b>	<b>0,728</b>	<b>15,031</b>	<b>0,295</b>	<b>0,000</b>	<b>411,292</b>	<b>411,710</b>	<b>134,245</b>	<b>11,128</b>

## 7 день

	Наименование блюда	масса порции		пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины					минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	mg	Fe	в граммах				
														ккал.	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК	Овсянная каша со сливочным маслом	2,75	1,50	12,50	0,1	0,9	0,26		190,82	200,12	46,36	0,9						
	Чай с сахаром	0,09	0,01	20,40	0,006	6		82,16	11,6	4,94	4,5	0,54						
	Хлеб пшеничный	6,32	2,84	47,84	0,072			231,70	11,88			0,78						
	<b>ИТОГО</b>	<b>9,16</b>	<b>4,35</b>	<b>80,74</b>	<b>0,18</b>	<b>6,90</b>	<b>0,26</b>	<b>555,74</b>	<b>214,30</b>	<b>205,06</b>	<b>50,86</b>	<b>2,22</b>						
	Салат зеленый с огурцом с р/м	0,42	6,05	1,70				62,70										
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	2,31	7,73	15,43		6,4	140,58		25,6							0,6		
	Жаркое по домашнему	10,62	19,40	0,16	4,1	0,02	243,74		170,28	46,32	2,36							
	Компот из свежих яблок	1,81	0,00	38,70		1,84	155,86		10,6			0,16						
	Хлеб пшеничный	9,48	4,26	71,76	0,11		347,55		18,7			1,2						
	Бананы						<b>254,22</b>											
<b>ИТОГО</b>	<b>24,64</b>	<b>37,44</b>	<b>127,75</b>	<b>4,21</b>	<b>8,26</b>	<b>0,00</b>	<b>1204,65</b>	<b>225,18</b>	<b>46,32</b>	<b>2,36</b>	<b>1,96</b>							
ПОЛДНИК	чай с сахаром	7,46	8,50	10,90			150,02											
	Пряники	6,66	9,00	65,58			365,40		66,48			0,998						
	<b>ИТОГО</b>	<b>14,120</b>	<b>17,500</b>	<b>76,480</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>515,420</b>	<b>0,000</b>	<b>66,480</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,998</b>						
<b>всего за день</b>	<b>47,920</b>	<b>59,290</b>	<b>284,970</b>	<b>4,388</b>	<b>15,160</b>	<b>0,260</b>	<b>2275,810</b>	<b>505,960</b>	<b>251,380</b>	<b>53,220</b>	<b>5,178</b>							



## 8 день

	Наименование блюда	масса порции			пищевые в-ва			энерг.ценн ость	витамины				минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	В1	С	А		Е	Са	Р	mg	Fe	в граммах		
														ккал.	в граммах	
ЗАВТРАК	суп рисовый молочный	200	8,18	10,41	43,86	301,38	0,06	0,9	0,26		188,74	175,38	33,54	0,56		
	Хлеб пшеничный	60	6,32	2,84	47,84	231,70	0,072				11,88			0,78		
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,50</b>	<b>13,25</b>	<b>91,70</b>	<b>533,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,90</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>200,62</b>	<b>175,38</b>	<b>33,54</b>	<b>1,34</b>		
ОБЕД	Овощи в нарезке	60,00	0,42	6,05	1,70	62,70										
	Борщ со сметаной птица тушеная на сметане	250\10 90\50	1,90 14,90	6,66 7,70	10,81 0,00	111,11 129,50	0,075 0,12	10 1,34	0,025 19,8		73,925 16,9	159,025 147,4	30,975 18,3	1,1 1,235		
	Гарнир- пшенная каша	150	13,43	8,35	69,23	405,85	0,21		0,03		14,235	202,62	135,27	4,545		
	сок фруктовый	200	1,81	0,00	38,70	155,86		1,84			10,6			0,16		
	Хлеб пшеничный	80	9,48	4,26	71,76	347,55	0,11				18,7			1,2		
	Печенье	60	2,59	3,50	26,67	142,10	0,096	0,156			36,24			0,876		
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,940</b>	<b>33,020</b>	<b>192,200</b>	<b>1212,570</b>	<b>0,515</b>	<b>13,180</b>	<b>19,855</b>	<b>0,000</b>	<b>134,360</b>	<b>509,045</b>	<b>184,545</b>	<b>8,240</b>		
	Какао с молоком	250	5,02	5,24	34,60	205,20	0,04	1,08			221,14			0,7		
ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом и голландским сыром	60\10\15	12,42	23,40	31,98	408,56					143,283					
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,440</b>	<b>28,640</b>	<b>66,580</b>	<b>613,760</b>	<b>0,040</b>	<b>1,080</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>364,423</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,700</b>		
	<b>Всего за день</b>		<b>73,880</b>	<b>74,910</b>	<b>350,480</b>	<b>2359,410</b>	<b>0,080</b>	<b>2,160</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>728,846</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>1,400</b>		



