Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Дзуарикау

Утверждаю:
Директор школы
_____Р.К.Газданова
«_10_»____01____»2022г.

Примерное 10-дневное меню для организации горячего бесплатного питания
обучающихся МБОУ СОШ с. Дзуарикау в 2022 учебном году

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 1	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48
	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98
	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Иогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	80,25
Итого за Завтрак		**660**	21,72	21,88	83,59	639,46

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54
	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак	**535**	22,37	17,78	73,56	516

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

Приложение №2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 3	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,47	11,95	14,05	221,56
	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		**600**	26,16	22,03	97,98	698,36

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
День 4	Запеканка из творога с ягодным соусом, 150/40	190	23,54	16,00	35,64	387,04
	Напиток кофейный на молоке,	180	2,91	2,26	18,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		**550**	34,52	21,02	105,32	758,66

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 5	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,17	5,61	8,46	165,69
	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03
	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	**605**	30,95	15,05	69,77	544,27

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Плов с курицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5
День 6	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		**560**	33,3	25,61	84,25	714,16

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К.Газданова

№ рец.	наименованиеблюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 7	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24
	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		**535**	20,73	17,67	72,47	537,7

Повар Битарова З.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____Р.К. Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 8	Котлеты из говядины с соусом томатным, 90/30	120	14,81	13,84	17,00	252,37
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16
	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		**600**	26,85	24,66	86,02	677,53

Повар Битарова З.Д.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____ Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
День 9	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным, 150/50	200	23,71	18,33	42,87	435,90
	Напиток кофейный на молоке,	180	2,91	2,26	18,6	107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		**560**	34,29	23,55	114,85	816,52

Повар Битарова З.Д.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Дзуарикау
_____ Р.К.Газданова

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
День 10	Хек запеченный	90	19,32	2,56	3,38	113,68
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,31	4,72	32,19	185,98
	Чай с сахаром и лимоном,	180	0,05	0,01	10,16	41,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		**580**	30,54	15,43	62,46	516,31

Повар Битарова З.Д.