

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Первомайская СОШ №1»
М.А. Абдулаев /Абдулаев М.А./



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «Первомайская СОШ №1 имени Героя Советского
Союза С.К.Курбанова» 2022-2023 уч. год.**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Первомайская СОШ №1»
М.А. Абдулаев /Абдулаев М.А./



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «Первомайская СОШ №1 имени Героя Советского
Союза С.К.Курбанова» 2022-2023 уч. год.**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Первомайская СОШ №1»
М.А. Абдулаев /Абдулаев М.А./



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Первомайская СОШ №1 имени Героя Советского Союза С.К.Курбанова» 2022-2023 уч. год.

9 день							
1	Сыр рассольный	15	348	4,43	0	54,60	
2	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
3	Суп хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	
4	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
5	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	
						Итого:	476,19
10 день							
1	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	
2	Курица отварная	8	16,88	10,88	0	165	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,98	3,28	26,45	160,28	
4	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	
5	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
6	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/20	9,2	11,6	24,2	242	
7	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96	
						Итого:	790,24

УО «Детский сад СОШ №1 имени Героя»
«Сурбанова» 2022-20

9 день							
1	Сыр рассольный	15	348	4,43	0	54,60	
2	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
3	Суп хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	
4	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
5	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	
						Итого:	476,19
10 день							
1	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	
2	Курица отварная	8	16,88	10,88	0	165	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,98	3,28	26,45	160,28	
4	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	
5	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
6	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/20	9,2	11,6	24,2	242	
7	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96	
						Итого:	790,24

Учебно-методический кабинет СОШ №1 имени Героя Советского Союза «Сурбанова» 2022-2023

						Итого:	924,28
5 день							
1	Гречневая каша с сливочным маслом	150	7,46	5,61	20,78	230,45	
2	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	
4	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
5	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	
6	Салат, капуста свежая с зелёным горошком	80	2,6	8,0	8,1	203,4	
7	Фрукты (банан)	150				143	
8	Гуляш из говядины	130	11,11	14,12	8,44	97,8	
						Итого:	1016,15
6 день							
1	Картофельное пюре с молоком	180	10,8	8,1	47,4	309	
2	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	
5	Булка	100	5,2	7,2	36,1	231	
6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	
7	Винегрет овощной	100	0,75	3,70	4,61	54,96	
						Итого:	975,34
7 день							
1	Борщ со сметаной и говядиной	250/10/70	1,75	4,89	8,44	195,35	
2	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	17,2	91	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Фрукты (банан)	150				143	
5	Булочка школьная	60	5,01	11,92	33,57	172	
						Итого:	685,35
8 день							
1	Рисовая каша с молоком	150/10	3,6	5,85	28,35	180	
2	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,69	107,44	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Куриное мясо	80	16,88	10,88	0	165	
5	Салат из свеж. помидор и огурцов	100	2,18	7,28	6,29	84,50	
6	Груша	1шт.	0,4	0	12,04	53,2	
7	Печенье	40	4,8	5,1	36,4	201	
						Итого:	875,14

						Итого:	924,28
5 день							
1	Гречневая каша с сливочным маслом	150	7,46	5,61	20,78	230,45	
2	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	
3	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	
4	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
5	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5	
6	Салат, капуста свежая с зелёным горошком	80	2,6	8,0	8,1	203,4	
7	Фрукты (банан)	150				143	
8	Гуляш из говядины	130	11,11	14,12	8,44	97,8	
						Итого:	1016,15
6 день							
1	Картофельное пюре с молоком	180	10,8	8,1	47,4	309	
2	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	
5	Булка	100	5,2	7,2	36,1	231	
6	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	
7	Винегрет овощной	100	0,75	3,70	4,61	54,96	
						Итого:	975,34
7 день							
1	Борщ со сметаной и говядиной	250/10/70	1,75	4,89	8,44	195,35	
2	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	17,2	91	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Фрукты (банан)	150				143	
5	Булочка школьная	60	5,01	11,92	33,57	172	
						Итого:	685,35
8 день							
1	Рисовая каша с молоком	150/10	3,6	5,85	28,35	180	
2	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,69	107,44	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Куриное мясо	80	16,88	10,88	0	165	
5	Салат из свеж. помидор и огурцов	100	2,18	7,28	6,29	84,50	
6	Груша	1шт.	0,4	0	12,04	53,2	
7	Печенье	40	4,8	5,1	36,4	201	
						Итого:	875,14

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
1	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	6,5	8,0	30,7	221	
2	Хлеб пшеничный	40	0,6	4,0	2,1	48,3	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0	9,3	37	
4	Фрукт банан	150				143	
5	Помидоры огурцы	20	0,6	0,6	1,3	13	
6	Сыр и сливочное масло	40/7/20	9,2	11,6	24,2	242	
						Итого:	704,30

2 день

1	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
2	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37	
3	Хлеб	40	0,6	4,0	2,1	48,3	
4	Бутерброд с маслом и сыром	40(7)20	9,2	11,6	24,2	242	
5	Сосиска отварная с маслом	70/2	10,0	21,7	0,8	238	
6	Фрукт (груши)	200	0,44	0,34	10,38	47	
7	Помидоры огурцы с луком (салат)	100	1,3	6,19	4,72	79,6	
						Итого:	860,35

3 день

1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75	
2	Компот из кураги	200	1,04	-	26,69	107,44	
3	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
4	Фрукт (яблоки)	200	0,4	0,4	9,8	47	
5	Пирожок	60	3,72	4,32	22,6	182	
						Итого:	615,79

4 день

1	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68	
2	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	
3	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	
4	Хлеб	40	2,7	0,98	16,7	84	
5	Кекс, пирож.	50	4,8	5,1	36,4	209	
6	Груша	1шт.	0,44	0,34	12,04	53,20	