

«Утверждаю»  
Директор МКОУ  
«Прогимназия №66/1»  
 О.Б. Акежева  
Приказ №15 от 20.08.2021г.



*Примерное десятидневное меню  
на 2021 – 2022 учебный год.  
Возрастная категория от 2-х до 7 лет.*

*г.о. Нальчик*

*2021г.*

**Первый день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша Шоколадка	200	3.2	3.7	26.1	150.9	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Борщ со сметаной	200	2.1	6.4	11.3	119.9	82
Кулеш с мясом из гречки	150	25.6	3.8	3.5	328.8	217(с)
Компот из сухофруктов	150	0.6	0.1	28.8	119.5	349
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Макароны с маслом	100	5.5	4.5	26.4	168.5	335
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	1
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР

**Второй день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша Геркулесовая	200	4.3	4.8	24.2	157.1	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп картофельный с горохом	200	4.3	4.2	13.2	118.6	102
Тефтели	70	7.5	8.3	9.4	142.0	279
Каша пшенная рассыпчатая с соусом	100/30	7.0	5.0	43.1	245.8	302
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	25.1	103.1	342
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Суп молочный рисовый	200	4.8	1.02	16.8	132.4	123
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР

**Третий день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша пшенная	200	5.8	5.5	18.6	185.7	134
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Борщ с картофелем(Свекольник)	200	1.6	4.1	10.7	73.0	83
Плов из птицы	150	20.3	12.6	42.4	366.4	291
Компот из сухофруктов	150	0.6	0.1	28.8	119.5	349
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Булочка	60	4.7	3.2	47.4	239.0	441
Какао	150	3.7	3.2	15.8	107.0	416

**Четвертый день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша манная	200	3.2	3.7	26.1	150.9	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп с макаронными изделиями	200	1.9	4.1	10.4	93.6	111
Рыбные котлеты	70	15.2	14.8	4.4	212.0	230
Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3.2	9.6	18.9	181.5	128
Икра свекольная	50	2.4	0.1	22.9	185.3	75
Компот из сухофруктов	90	0.6	0.1	28.8	119.5	349
Хлеб		6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Гречка с заливным молоком	200	5.97	5.48	17.08	141.6	127
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР

**Пятый день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша рисовая	200	4.8	1.02	16.8	132.4	186
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп картофельный (с перловкой)	200	1.6	4.1	9.6	85.8	96
Котлета из говядины	70	9.4	11.3	10.3	182.3	268
Пюре из бобовых с маслом	100	13.0	6.5	33.4	242.9	199
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	25.1	103.1	342
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Оладьи со сметаной	60/20	9.2	8.2	55.8	334.0	432
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376

**Шестой день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша Шоколадка	200	3.2	3.7	26.1	150.9	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	4.7	64.0	87
Макароны с мясом	200	29.4	41.1	34.3	455.2	285
Компот из сухофруктов	150	0.6	0.1	28.8	119.5	349
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Макароны с сыром	100/40	7.0	6.4	19.9	165.0	220
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР

**Седьмой день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша Геркулесовая	200	4.3	4.8	24.2	157.1	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп картофельный с фасолью	200	4.3	4.2	13.2	118.6	102
Котлеты из говядины	70	9.4	11.3	10.3	182.3	268
Каша рассыпчатая гречневая с соусом	100/30	7.0	5.0	43.1	245.8	302
Компот из сухофруктов	150	0.6	0.1	28.8	119.5	349
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Суп молочный рисовый	200	4.8	1.02	16.8	132.4	123
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР



**Восьмой день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша пшенная	200	5.8	5.5	18.6	185.7	134
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп «Крестьянский с крупой»(пшено)	200	1.2	3.9	4.9	6.1	98
Рагу из птицы	200	17.2	16.1	20.8	297.6	289
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	25.4	103.1	342
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Ватрушка с творогом	80	4.7	3.2	47.4	239.0	441
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376

**Девятый день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша рисовая	200	4.8	1.02	16.8	132.4	186
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	4.7	64.0	82
Рыбные котлеты	70	15.2	14.8	4.4	212.0	230
Каша рисовая рассыпчатая с соусом	100/30	4.0	4.8	41.7	226.1	302
Кисель	150	0.0	0.0	9.8	40.0	136
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Гречка с заливным молоком	200	5.97	5.48	17.8	141.6	127
Хлеб	35	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР

**Десятый день.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК.</b>						
Каша манная	200	3.2	3.7	26.1	150.9	182
Хлеб с маслом	35/10	2.5	7.6	14.6	136.0	ПР
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
<b>ОБЕД.</b>						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	1.6	2.2	9.7	68.6	101
Биточки из говядины	70	9.4	11.3	10.3	182.3	268
Каша перловая рассыпчатая с соусом	100/30	4.0	4.8	41.7	226.1	302
Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	25.1	103.1	342
Хлеб	90	6.3	2.2	34.3	185.5	ПР
<b>УЖИН.</b>						
Оладки со сметаной	60/20	9.2	8.2	55.8	334.0	432
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376