


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

*Примерное десятидневное меню
приготавливаемых блюд (завтрак и полдник)
на 2021 – 2022 учебный год.
Возрастная категория от 7 до 11 лет.*

г.о. Нальчик

2021г.

Первый день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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	1
Чай	150	0.1	0.0	10.0	40.0	376
ПОЛДНИК.						
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		
ЗАВТРАК.						
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
ПОЛДНИК.						
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