

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОГИМНАЗИЯ №66/1»**

«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ
«Прогимназия №66/1»

Л.В. Альборова
Л.В. Альборова

Приказ №65 от 15.10.2022г.



Меню приготовляемых блюд
(обед за счет федерального бюджета)
Возрастная категория: 7 - 11 лет.

г.о. Нальчик

2022г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250,0	1,8	4,9	10,9	103,7	82
<i>Котлета из говядины</i>	70,0	9,0	11,0	10,0	182,0	268
<i>Гречка рассыпчатая с подливой</i>	150,0	7,0	5,0	43,0	246,0	302
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200,0	0,6	0,1	28,8	119,5	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
<i>Итого обед:</i>	760,0	24,7	23,2	127,0	836,7	
<i>при норме 30% от суточной потребности</i>	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
<i>отклонение</i>	60,0	1,6	-0,5	26,5	131,7	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	250,0	4,3	4,2	13,2	118,6	102
Шефтели мясные паровые	60,0	7,5	8,3	9,4	142,0	279
Каша рассыпчатая пшениная со сметанно-томатным соусом	150,0	7,0	5,0	43,1	245,8	302
Компот из свежих яблок	200,0	0,0	0,0	25,0	103,0	342
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПР
Итого обед:	750,0	25,1	19,7	125,0	794,9	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	50,0	2,0	-4,0	24,5	89,9	

ПРЕЛІМІНІЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
<i>Борщ с картофелем (свекольник)</i>	250,0	1,6	4,1	10,7	73,0	83
<i>Плов из птицы</i>	180,0	20,3	12,6	42,4	366,4	291
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200,0	0,6	0,1	28,8	119,5	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПР
<i>Итого обед:</i>	720,0	28,8	19,0	116,2	744,4	
<i>при норме 30% от суточной потребности</i>	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
<i>отклонение</i>	20,0	5,7	-4,7	15,7	39,4	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями (лапша)	250,0	1,9	4,1	10,4	93,6	111
Рыбные котлеты	70,0	15,2	14,8	4,4	212,0	230
Картофельное пюре со сливочным маслом	150,0	3,2	9,6	18,9	181,5	128
Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Икра свекольная	60,0	4,5	7,1	44,9	2,5	ПФ
Итого обед:	820,0	31,7	37,8	141,7	794,6	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	120,0	8,6	14,1	41,2	89,6	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный (с перловкой)	250,0	1,6	4,1	9,6	85,8	96
котлеты из говядины с соусом № 331 (сметанный с томатом)	70,0	9,4	11,3	10,3	182,3	268
Гречка отварная с соусом	150,0	7,0	5,0	43,0	246,0	302
Компот из свежих яблок	200,0	0,1	0,1	25,1	103,1	342
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Апельсин	150,0	1,3	0,2	12,2	55,9	338
Итого обед:	910,0	25,8	22,9	134,5	858,6	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	210,0	2,7	-0,8	34,0	153,6	

ШЕСТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	250,0	1,4	3,9	4,7	64,0	87
<i>Макаронник с мясом</i>	180,0	29,4	41,1	34,3	455,2	285
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200,0	0,6	0,1	28,8	119,5	349
<i>Хлеб пшеничный</i>	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
<i>Итого обед:</i>	720,0	37,7	47,3	102,1	824,2	
<i>при норме 30% от суточной потребности</i>	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
<i>отклонение</i>	20,0	14,6	23,6	1,6	119,2	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с фасолью	250,0	4,3	4,2	13,2	118,6	102
Котлеты из говядины	70,0	9,4	11,3	10,3	182,3	268
Тушеная капуста	150,0	2,0	5,0	5,0	80,0	302
Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,8	119,5	349
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Итого обед:	760,0	22,6	22,8	91,6	685,9	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	60,0	-0,5	-0,9	-8,9	-19,1	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп гороховый	250,0	1,0	4,0	5,0	6,0	98
Рагу из птицы	180,0	17,2	16,1	20,8	297,6	289
Компот из свежих яблок	200,0	0,1	0,1	25,1	103,1	342
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Итого обед:	720,0	24,6	22,4	85,2	592,2	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	20,0	1,5	-1,3	-15,3	-112,8	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем(Щцп)	250,0	1,8	4,9	10,9	103,7	82
Сметана 15%	10,0	0,3	1,5	0,4	16,2	ПФ
Рыбные котлеты	70,0	15,2	14,8	4,4	212,0	230
Макаронны с соусом	150,0	4,0	4,8	41,7	226,1	302
Кисель	200,0	0,0	0,0	9,8	40,0	136
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Итого обед:	770,0	27,6	28,2	101,5	783,5	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	70,0	4,5	4,5	1,0	78,5	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (рис)	250,0	1,6	2,2	9,7	68,6	101
Сметана 15%	10,0	0,3	1,5	0,4	16,2	ПФ
Биточки из говядины	70,0	9,4	11,3	10,3	182,3	268
Каша перловая рассыпчатая со сметанно-томатным соусом	150,0	4,0	4,8	41,7	226,1	302
Икра свекольная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3	75
Компот из свежих яблок	200,0	0,0	0,0	25,0	103,0	342
Хлеб пшеничный	90,0	6,3	2,2	34,3	185,5	ПФ
Итого обед:	870,0	23,9	22,0	144,2	967,0	
при норме 30% от суточной потребности	700,0	23,1	23,7	100,5	705,0	
отклонение	170,0	0,8	-1,7	43,7	262,0	