

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОГИМНАЗИЯ №66/1»


«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ
«Прогимназия №66/1»
Л.Б. Альборова
Приказ №65 от 15.10.2022г.

*Примерное десятидневное меню
на 2022 – 2023 учебный год.
Возрастная категория от 3-х до 7 лет.*

г.о. Нальчик

2022г.

Первый день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша Шоколадка	200	3.0	4.0	26.0	151.0	182
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Фруктовый сок	100	1.0	0	40.0	161	ПР
ОБЕД.						
Борщ со сметаной	200	2.0	6.0	11.0	120.0	82
Котлета из говядины	60	9.0	11.0	10.0	182.0	268
Гречка с подливой	130	7.0	5.0	43.0	246.0	302
Компот из сухофруктов	200	1.0	0	29.0	120.0	349
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Ватрушка с творогом	60	4.7	3.2	47.4	239.0	441
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	1

Второй день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша Геркулесовая	200	4.0	5.0	24.0	157.0	182
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Печенье	40	5.0	7.0	45.0	263	ПР
ОБЕД.						
Суп картофельный с горохом	200	4.0	4.0	13.0	119.0	102
Тефтели мясные паровые	70	8.0	8.0	9.0	142,0	279
Каша пшеничная рассыпчатая с соусом	130	7.0	5.0	43.0	246.0	302
Компот из свежих яблок	200	0	0	25.0	103.0	342
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Молочный суп с макаронами	200	5.0	3.0	48.0	240	441
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР

Третий день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша пшенная	200	5.0	6.0	19.0	186.0	134
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Банан	95	3.0	1.0	46.0	211	ПР
ОБЕД.						
Борщ с картофелем (Свекольник)	200	2.0	4.0	11.0	73.0	83
Плов из птицы	150	20.0	13.0	42.0	367.0	291
Компот из сухофруктов	200	1.0	0	29.0	120.0	349
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Булочка сдобная	60	5.0	3.0	47.0	239.0	441
Какао	200	4.0	3.0	16.0	107.0	416

Четвертый день.						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша рисовая	200	5.0	1.0	17.0	132.0	180
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Печенье	40	5.0	7.0	45.0	263.0	ПР
ОБЕД.						
Суп с макаронными изделиями	200	2.0	4.0	10.0	94.0	111
Рыбные котлеты	60	15.0	15.0	4.0	212.0	230
Картофельное пюре со сливочным маслом	100	3.0	10.0	189.0	182.0	128
Икра свекольная	50	2.0	0	23.0	186.0	75
Компот из сухофруктов	200	1.0	0	29.0	120.0	349
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Гречка с заливным молоком	200	6.0	6.0	18.0	142.0	127
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР

Пятый день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша гречневая	200	5.0	5.0	27.0	180.0	186
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Апельсин	95	1.0	0	12.0	56	338
ОБЕД.						
Суп картофельный (с перловкой)	200	2.0	4.1	9.6	85.8	96
Котлета из говядины	60	9.0	11.0	10.0	182.0	268
Гречка отварная с соусом	130	7.0	5.0	43.0	246.0	302
Компот из свежих яблок	200	0	0	25.0	103.0	342
Хлеб	90	6.0	2.0	34.0	185.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Оладьи со сметаной	60/20	9.0	8.0	56.0	334.0	432
Чай с сахаром	200	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	3.0	4.0	26.0	150.0	182
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Зефир	50	1.0	0	40.0	161	ПР
ОБЕД.						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	4.7	64.0	87
Макароны с мясом	150	29.0	41.0	34.0	455.0	285
Компот из сухофруктов	200	1.0	0	29.0	120.0	349
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Творожная запеканка со сметаной	60	16.0	11.0	11.0	217.0	61
Чай с сахаром	200	0	0.0	10.0	40.0	376
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР

Седьмой день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша Геркулесовая	200	4.0	5.0	24.0	157.0	182
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	150	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Яблоко	95	0	0	10.0	47.0	ПР
ОБЕД.						
Суп картофельный с фасолью	200	4.0	4.0	13.0	119.0	102
Котлеты из говядины	60	10.0	11.0	10.0	183.0	268
Тушеная капуста	100	2.0	5.0	5.0	80.0	302
Компот из сухофруктов	200	0.6	0	29.0	120.0	349
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Суп молочный рисовый	200	5.0	1.0	16.0	132.0	123
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	185.0	ПР

Восьмой день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша пшенная	200	6.0	6.0	19.0	186.0	134
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Банан	95	3	1	47	211	ПР
ОБЕД.						
Суп гороховый	200	1.0	4.0	5.0	6.0	98
Рагу из птицы	150	17.0	16.0	21.0	298.0	289
Компот из свежих яблок	200	0	0	25.0	103.0	342
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Ватрушка с творогом	80	5.0	3.0	47.0	239.0	441
Чай с сахаром	200	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	5.0	1.0	17.0	133.0	186
Бутерброд с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Кефир	120	4.0	3.0	5.0	72.0	75
ОБЕД.						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.0	4.0	5.0	64.0	82
Рыбные котлеты	60	15.0	15.0	4.0	212.0	230
Макароны с соусом	130	4.0	5.0	42.0	226.0	302
Кисель	200	0.0	0.0	10.0	40.0	136
Хлеб пшеничный	90	6.3	2.2	34.3	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Гречка с заливным молоком	200	6.0	5.0	18.0	142.0	127
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР

Десятый день.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК.						
Каша манная	200	3.0	4.0	26.0	151.0	182
Хлеб с маслом	35/10	3.0	8.0	15.0	136.0	1
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
ВТОРОЙ ЗАВТРАК.						
Печенье	50	5	7	45	260.0	ПР
ОБЕД.						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	2.0	2.0	10.0	69.0	101
Биточки из говядины	60	10.0	11.0	10.0	182.0	268
Свекольная икра	100	2.0	3.0	8.0	68.0	109
Компот из свежих яблок	200	0	0	25.0	103.0	342
Хлеб пшеничный	90	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР
ПОЛДНИК.						
Омлет натуральный	60	5.0	7.0	1.0	86.0	53
Чай с сахаром	200	0	0	10.0	40.0	376
Хлеб пшеничный	35	6.0	2.0	34.0	186.0	ПР