

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
приготавливаемых блюд (завтрак и полдник)
на 2022 – 2023 учебный год.
Возрастная категория от 7 до 11 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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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