

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ СОШ № 9 г.о.Нальчик
 О.А.Коротких



МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ СОШ № 9 г.о.Нальчик
на 2022- 2023 учебный год

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Каша рисовая молочная	200	6	10,85	52,93	334	174
	Котлеты из филе кур	100	9	11	10	147	268
	Пшеничный гарнир с маслом	80	9	10	11	168	128
	Хлеб пшеничный	60	1	1	140	73	пр
	Чай с сахаром	200	1	1	15,2	62	377
	Лимон	8	0,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Сыр	20	3,45	0,28	60,18	147,6	162
	Итого :			29,9	34,36	339,45	1136,3
неделя 1 день 1 обед	Суп картофельный с макаронами	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Котлеты из филе кур	100	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Пшеничный гарнир с маслом	80	3,1	9,15	17,98	172,8	128
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,22	0,12	15,2	62	377
	Лимон	8	0,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Сыр	20	3,45	0,28	60,18	147,6	162
	Итого :			22,97	23,82	192,36	948,28
неделя 1 день 2 завтрак	Запеканка творожная со сметаной	100	11,18	7,56	34,26	250	223
	Изюм	6	2,38	6,23	0,22	238	121
	Соус по домашнему из говядины	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,08	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Салат из свеклы отварной	60	3	2	42	138	52
	Итого :			42,54	38,76	137,83	1186,38
неделя 1 день 2 обед	Борщ	200	1,45	3,93	8,74	83	82
	Соус по домашнему из говядины	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,08	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Салат из свеклы отварной	60	3	2	42	138	52
	Итого :			30,43	28,9	112,09	781,38
неделя 1 день 3 завтрак	Яйцо отварное	60	12	18	10	250	121
	Тефтели из филе кур	100	15	13	4	195	288
	Макароны в соусе	102	4	8	39	242	302

	Хлеб пшеничный	60	1	1	29	73	пр
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Бананы	200	2	1	32	144	пр
	Итого:		38,08	44,54	131,58	1022,6	
неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	200	8	9	46	294	102
	Тефтели из филе кур	100	15	13	4	195	288
	Макароны в соусе	150	4	8	39	242	302
	Хлеб пшеничный	60	1	1	29	73	пр
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Бананы	200	2	1	32	144	пр
	Итого:		34,08	35,54	167,58	1066,6	
неделя 1 день 4 завтрак	Каша рисовая молочная	200	6	10,85	52,93	334	174
	Рыбная котлета	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230
	Картофельное пюре	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном/сыром	200/10/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Яблоки	160	3,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Итого:		33,54	28,84	188,68	1144,12	
неделя 1 день 4 обед	Суп крестьянский с рисом	200	4,38	3,8	14,36	150	120
	Рыбная котлета	90	15,5	12,82	3,6	194,67	230
	Картофельное пюре	150	3,6	4,32	37,53	203,55	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Чай с сахаром /лимоном/сыром	200/10/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Яблоки	160	3,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Итого:		31,92	21,79	150,11	960,12	

неделя 1 день 5 завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Тефтели из филе кур	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Макароны отварные с маслом	110	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,08	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Бананы	200	3,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Итого:		44,63	35,01	188,01	1238,33	
неделя 1 день 5 обед	Борщ	200	1,45	3,93	8,74	83	82
	Котлеты рубленные из птицы	90	20,46	22,28	0,06	283,1	293
	Макароны отварные с маслом	110	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,08	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	пр
	Бананы	200	3,45	0,23	50,14	204,7	пр
	Итого:		37,48	32,85	158,11	1077,58	