Директор **МКОУ** СОЦИВО ТО.Нальчик

«Сощум» за Коротких

примерное 10 дневное меню

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ СОШ № 9 г.о.Назычик на 2024 - 2025 учебный год

возрастная категория: 7-11 лет

Прием	Наименование блюд и	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети	No
пищи	кулинарных изделий	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	ч. ценность (ккал)	рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
	Каша пшенная молочная с	160	3,89	3,65	20,13	129,13	302
	сахаром						
	Плов из говядины	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
неделя 1	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
день 1	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
завтрак	Итого:		28,87	26,79	102,64	768,1	
	F	200	1 45	2.02	100,2	82	170
неделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	33,46	380	492
день 1	Плов из говядины	60		18,48	31,32	138,6	53
обед	Хлеб пшеничный	200	4,74 0,3	0,54	10,3	43,6	431
	Чай с сахаром	100		4,12	7,43	76,77	214
	Капуста тушеная	100	2,14	27,07		720,97	214
	Итого:		26,43	2/,0/	182,71	/20,9/	
неделя 1 день 2	Каша рисовая молочная с сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161	168
завтрак	Котлета из филе кур	100	11,22	2,36	9,33	103	305
•	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:		31,65	21,71	141,54	890,76	
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлета из филе кур	100	11,22	2,36	9,33	103	305
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
неделя 1	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
день 2	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
обед	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:		31,07	20,02	123,97	802,96	

деля 1	Каша гречневая молочная с	160	4,67	4,86	25,83	166	168
день 3 завтрак	сахаром Мясо отварное тушеное с	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	картофелем по домашнему	220	21,5	22	16,5	357,4	22
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Итого:		31,01	27,4	85,95	705,6	
			,		30,50	700,0	
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Мясо отварное тушеное с	220	21,3	22	18,5	357,4	22
неделя 1	картофелем по домашнему		,			,	
день 3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
обед	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Итого:		27,92	24,73	71,78	612,2	
							
еделя 1	Яйцо отварное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
день 4	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
автрак	Рыбная котлета	100	10,38	8,32	14,41	173,98	234
-	Пшено отварное с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Пряники	25	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Бананы	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
	Итого:		28,9	20,36	138,94	859,58	
еделя 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
день 4	Рыбная котлета	100	10,38	8,32	14,41	173,98	234
обед		150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Пшено отварное с маслом Соус сметанный с томатом	150	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32		53
		200	0,3	0,34		138,6	431
	Чай с сахаром/лимоном	25	0,84	0,99	10,3	43,6	
<u> </u>	Пряники	100	0,46		23,19	106,7	пр 388
	Бананы	100		0,1	11,31		300
	Итого:		25,07	20,2	229,71	844,98	
еделя 1	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145	41
день 5	Запеченное крыло кур	70	19,3	16	0,06	221,44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
автрак	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Шок. «Аленка»	15	0,46	0,1	11,31	58,4	пр
	Итого:		44,7	28,35	110,37	864,59	
07077 1	Cur raprodor will a rapayay	200	4,39	4.22	12.06	107.9	206
неделя 1 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	70	 	4,22 16	13,06	107,8	206 б/н
	Запеченное крыло кур		19,3		0,06	221,44	
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Шок. «Аленка»	15	0,46	0,1	11,31	58,4	пр
	Итого:		38,89	28,37	106,93	827,39	

Прием	Наименование блюд и	Выхо	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети	№
пищи	кулинарных изделий	Д	(гр.)	(гр.)	(гр.)	ч.	рецептуры
		(гр.)				ценность (ккал)	
	2	3	4	5	6	7	8
	Каша пшенная мол. с сахаром	160	3,89	3,65	20,13	129,13	302
	Плов из говядины	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
неделя 2	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
день 1	Капуста тушеная	100_	2,14	4,12	7,43	76,77	214
автрак	Итого:		28,87	26,79	102,64	768,1	
	T	200	1,45	3,93	100,2	82	170
теделя 2	Борщ с капустой и картофелем	200	17,8	18,48	33,46	380	492
день 1	Плов из говядины	60					53
обед	Хлеб пшеничный	200	4,74	0,54	31,32	138,6	431
	Чай с сахаром		0,3		10,3	43,6	
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого:		26,43	27,07	182,71	720,97	
еделя 2	Каша рисовая молочная с	160	2,32	3,96	28,97	161	168
день 2	сахаром	100	2,52	3,70	20,57	101	100
автрак	Котлета из филе кур	100	11,22	2,36	9,33	103	305
автрак	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:	00	31,65	21,71	141,54	890,76	
	HIO.		51,05	21,71	141,54	0,70,70	
<u> </u>	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	204
	Котлета из филе кур	100	11,22	2,36	9,33	103	305
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
неделя 2	Какао с молоком	200	3,6	2,9	14,7	100,3	433
день 2	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
обед	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Итого:		31,07	20,02	123,97	802,96	
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
еделя 2	Каша гречневая молочная с	160	4,67	4,86	25,83	166	168
день 3	сахаром						
автрак	Мясо отварное тушеное с	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	картофелем по домашнему						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0,3	0	_10,3	43,6	431
	Итого:		31,01	27,4	85,95	705,6	
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
неделя	Мясо отварное тушеное с	220	21,3	22	18,5	357,4	22
	картофелем по домашнему						
день 3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
обед	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Итого:		27,92	24,73	71,78	612,2	

							· ·
еделя 2	Яйцо отварное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
день 4	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
завтрак	Рыбная котлета	100	10,38	8,32	14,41	173,98	234
	Пшено отварное с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Пряники	25	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Бананы	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
	Итого:		28,9	20,36	138,94	859,58	
еделя 2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
день 4	Рыбная котлета	100	10,38	8,32	14,41	173,98	234
обед	Пшено отварное с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0,3	0,54	10,3	43,6	431
	Пряники	25	0,84	0,99	23,19	106,7	пр
	Бананы	100	0,46	0,1	11,31	58,4	388
	Итого:	100	25,07	20,2	229,71	844,98	300
	211010.		25,07	20,2	227,71	044,70	
еделя 2	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145	41
день 5	Запеченное крыло кур	70	19,3	16	0,06	221,44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
автрак	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Шок. «Аленка»	15	0,46	0,1	11,31	58,4	пр
	Итого:		44,7	28,35	110,37	864,59	
еделя 2	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
день 5	Запеченное крыло кур	70	19,3	16	0,06	221,44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
обед	Соус сметанный с томатом	15	0,3	0,6	1,1	12,2	331
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Сыр порциями	8	2,04	1,3	0,24	30,5	97
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Шок. «Аленка»	15	0,46	0,1	11,31	58,4	пр
	Итого:		38,89	28,37	106,93	827,39	