

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ № 9 г.о.Нальчик



О.А.Коротких

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ СОШ № 9 г.о.Нальчик

на 2024 - 2025 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)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Каша пшеничная молочная 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
	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого :			28,87	26,79	102,64	768,1
неделя 1 день 1 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Плов из говядины	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого :			26,43	27,07	182,71	720,97
неделя 1 день 2 завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161	168
	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	
неделя 1 день 2 обед	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
	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 :			31,07	20,02	123,97	802,96	

неделя 1 день 3 завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	220	21,3	22	18,5	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	
неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	220	21,3	22	18,5	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:		27,92	24,73	71,78	612,2	
неделя 1 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	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		
неделя 1 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	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:		25,07	20,2	229,71	844,98		
неделя 1 день 5 завтрак	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145	41
	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
	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		
неделя 1 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	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
	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 пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2 день 1 завтрак	Каша пшеничная 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
	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого :		28,87	26,79	102,64	768,1	
неделя 2 день 1 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Плов из говядины	200	17,8	18,48	33,46	380	492
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,32	138,6	53
	Чай с сахаром	200	0,3	0	10,3	43,6	431
	Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
	Итого :		26,43	27,07	182,71	720,97	
неделя 2 день 2 завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161	168
	Котлета из филе кур	100	11,22	2,36	9,33	103	305
	Макаронные изделия 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		
неделя 2 день 2 обед	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
	Макаронные изделия 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 :		31,07	20,02	123,97	802,96		
неделя 2 день 3 завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	220	21,3	22	18,5	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	
неделя день 3 обед	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	220	21,3	22	18,5	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:		27,92	24,73	71,78	612,2	

неделя 2 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	4,52	4,05	0,25	56,52	337
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	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	
неделя 2 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	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:		25,07	20,2	229,71	844,98	
	неделя 2 день 5 завтрак	Творожная запеканка	100	10,2	4,2	16,5	145
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
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	
неделя 2 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	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
	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	