

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ "Прогимназия №1"

г.о. Нальчик

Л.А. Шидугова

2023 г. № 52/04



*Примерное
перспективное десятидневное меню
для питания детей 1-4 классов (7-11 лет) завтрак, полдник
в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
"Прогимназия №1"
на 2023-2024 учебный год*

г.Нальчик, 2023г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	7.70	13.53	46.55	2.83	388.00	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная	100.0	7.8	4.8	52.4	0.0	282.0	466
Кефир	180.0	5.2	4.5	7.2	1.3	90.0	401
Итого полдник:	280.0	13.0	9.3	59.6	1.3	372.0	
Всего за день:	732.0	20.7	22.8	106.2	4.1	760.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	0.00	63.00	213
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	287.0	8.26	14.06	16.26	2.83	274.00	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	200	5.8	5.5	18.6	0.9	146.8	94
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого полдник:	260.0	9.6	6.0	41.8	0.9	259.0	
Всего за день:	547.0	17.9	20.0	58.0	3.7	533.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком и маслом	205	6.21	5.28	27.90	0.00	184.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	9.39	14.74	43.88	2.83	395.00	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная с кунжутом	100.0	7.8	4.8	52.4	0.0	282.0	466
Кефир	180.0	5.2	4.5	7.2	1.3	90.0	401
Итого полдник:	280.0	13.0	9.3	59.6	1.3	372.0	
Всего за день:	732.0	22.4	24.0	103.5	4.1	767.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	205	5.35	2.75	31.95	0.00	174.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	5.47	2.77	42.15	2.83	215.00	
ПОЛДНИК							
Суп гречневый молочный с маслом	200	5.97	5.48	17.08	0.91	141.60	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПШ
Итого полдник:	250.0	9.1	5.9	36.4	0.9	235.1	
Всего за день:	702.0	14.6	8.7	78.6	3.7	450.1	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	205	5.67	5.28	37.44	0.00	220.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	8.85	14.74	53.42	2.83	431.00	
ПОЛДНИК							
Суп молочный вермешелевый	200.0	5.8	5.2	18.2	1.0	145.2	93
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого полдник:	250.0	8.9	5.6	37.6	0.0	238.7	
Всего за день:	702.0	17.8	20.4	91.0	2.8	669.7	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ШЕСТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суп молочный рисовый с маслом	205	4.82	5.08	16.83	0.91	132.00	94
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Итого завтрак:	255.0	7.88	14.52	22.61	0.91	302.00	
ПОЛДНИК							
Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150.0	9.3	10.0	22.7	0.1	218.0	206
Чай с сахаром и молоком	190	1.7	1.6	3.5	3.6	45.0	
Итого полдник:	340	11.0	11.6	26.2	3.6	263.0	
Всего за день:	595.0	18.9	26.1	48.8	4.5	565.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	4.64	4.09	40.77	2.83	388.00	
ПОЛДНИК							
Сырники творожные со сметаной	120	19.3	16.7	12.2	0.0	276.0	231
Чай с сахаром, молоком	190	1.7	1.6	3.5	3.6	45.0	
Итого полдник:	310.0	21.0	18.3	15.7	3.6	321.0	
Всего за день:	762.0	25.6	22.4	56.5	6.4	709.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	205	5.39	6.38	27.13	0.00	187.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	5.51	6.40	37.33	2.83	398.00	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	205	5.8	5.5	18.6	0.9	146.8	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПШ
Итого полдник:	255.0	9.0	5.9	37.9	0.0	240.3	
Всего за день:	707.0	14.5	12.3	75.3	2.8	638.3	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	4.64	4.09	40.77	2.83	388.00	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый с маслом	200	4.82	5.08	16.83	0.91	132.00	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПШ
Итого полдник:	250.0	8.0	5.5	36.2	0.0	225.5	
Всего за день:	702.0	12.6	9.6	76.9	2.8	613.5	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком и маслом	205	6.21	5.28	27.90	0.00	184.00	168
Бутерброд с маслом	50	3.06	9.44	5.78	0.00	170.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	452.0	6.33	5.30	38.10	2.83	395.00	
ПОЛДНИК							
Лепешки с сыром	100	13.0	11.0	37.0	0.0	300.0	
Чай с сахаром	190	0.1	0.0	10.0	0.0	40.0	392
Итого полдник:	290.0	13.1	11.0	47.0	0.0	340.0	
Всего за день:		19.4	16.3	85.1	2.9	735.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный