

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) обеды
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			
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	275	8.79	6.90	35.59	5.81	239.93	81/115
Плов из курицы	160	16.59	5.81	26.76	0.41	226.00	304
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Салат из белокачанной капусты с горошком	100	1.78	5.20	8.50	27.71	88.13	Пр
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	Пр
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	Пр
Итого обед:	835.0	33.0	30.2	143.5	85.7	977.5	

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая) со сметаной	255	2.88	5.29	17.50	8.25	129.50	80
Котлета мясная	100	14.90	11.00	14.55	0.00	216.25	282
Картофельное пюре	150	3.20	5.00	21.25	18.90	142.98	321
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Салат морковный	100	1.53	6.8	6.6		94	Пр
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00	Пр
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	Пр
Итого обед:	965.0	26.9	29.1	116.7	88.9	836.5	

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

ПРЕПЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	255	1.97	2.73	14.58	8.25	90.75	80
Птица тушеная (с соусом)	120	14.71	4.06	3.52	0.01	109.00	301/354
Каша пшеничная (гарнир)	155	4.64	5.50	26.60	0.00	175.00	314
Салат из белокачанной капусты	100	1.13	4.06	7.21	25.96	70.00	20
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Печенье	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.80	ПР
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого обед:	930.0	29.4	20.8	128.2	85.9	817.4	

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	255	2.11	7.59	10.30	0.00	117.29	3
Рыба минтай, запеченная в духовке, сметанно-томатная подлива	100	9.40	5.47	1.94	0.09	95.00	252
Рис с овощами (гарнир)	150	2.85	4.63	29.53	0.00	171.20	314
Салат из белокачанной капусты с горошком	100	1.13	4.06	7.21	25.96	70.00	20
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого обед:	905.0	21.3	34.0	121.6	77.8	876.9	

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			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая), со сметаной	255	2.69	5.29	17.50	8.25	116.38	80
Котлета мясная	100	14.90	11.00	14.55	0.00	216.25	282
Каша гречневая (гарнир)	155	7.45	4.56	35.74	0.00	213.56	205
Салат свекольный с фасолью	100	1.00	6.20	3.73	16.80	74.20	Пр
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	Пр
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	Пр
Итого обед:	910.0	31.8	39.3	144.2	76.8	1043.8	

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

ПРЕСНОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	255	2.00	6.16	12.99	10.29	115.63	57
Гречка по купечески с мясом	160	13.28	11.70	32.02	0.52	225.61	166/ПР
Салат морковный	100	1.53	6.8	6.6		94	ПР
Печень	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.80	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого обед:	815.0	23.8	29.1	127.9	62.5	807.8	

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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	275	8.79	6.90	35.59	5.81	239.93	81/115
Макароник с мясом	160	17.92	11.73	33.34	0.39	311.00	292
Салат из белокачанной капусты с горошком	100	1.78	5.20	8.50	27.71	88.13	Пр
Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	10.00	44.00	Пр
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	Пр
Итого обед:	895.0	32.9	24.9	134.3	95.6	892.9	

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			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	255	1.97	2.73	14.58	8.25	90.75	80
Пицца детская	100	16.06	13.38	27.94	0.58	296.00	465
Салат из белокачанной капусты	100	1.13	4.06	7.21	25.96	70.00	20
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого обед:	755.0	25.0	32.4	122.4	86.5	880.2	

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			
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	255	2.00	6.16	13.00	10.29	115.63	57
Пирог с картофелем и творогом	100	4.00	6.00	2.00	0.00	177.00	ПР
Салат из белокачанной капусты с горошком	100	1.13	4.06	7.21	25.96	70.00	20
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	60	3.8	0.5	23.2	0.0	112.2	ПР
Итого обед:	755.0	12.9	28.5	94.9	88.0	786.0	

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

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	255	1.73	6.31	8.29	0.00	96.45	ПР
Пельмени из мяса птицы (филе куриное) со сметанной подливой	130	10.91	12.53	13.79	0.61	212.00	287/354
Каша пшеничная (гарнир)	155	4.64	5.50	26.60	0.00	175.00	314
Салат свекольный с фасолью	100	1.00	6.20	3.73	16.80	74.20	ПР
Хуторок	40	1.80	11.60	25.60		213.60	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	930.0	23.4	42.7	121.2	69.1	962.4	

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