

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия №34» г.о. Нальчик

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ «Прогимназия №34» г.о. Нальчик


А.З. Долова
Приказ № 9/н.А. от 28.02.2023г.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| № | Наименование | Выход блюда | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 181 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291 | 9р.39к. |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к. |
| 3 | Хлеб | | ПФ | 3,2 | 0,80 | 19,20 | 96 | 1р.32. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп гречневый молочный | 200 | 121 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 185 | 8р.93к. |
| 2 | Хлеб с маслом | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72. |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 14,71 | 22,6 | 97,59 | 7680 | 24р.94к. |

2 день

| № | Наименование | Выход блюдо | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|-----------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|-------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Хлеб с маслом</i> | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72к. |
| 2 | <i>Суп рисовый молочный</i> | 200 | 121 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 185 | 8р.11к. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Каша геркулесовая молочная</i> | 200 | 182 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291 | 9р.57к. |
| 2 | <i>Чай с сахаром</i> | 200/15 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к. |
| 3 | <i>Хлеб</i> | 40 | ПР | 3,2 | 0,80 | 19,20 | 96 | 1р..32к. |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 13,7 | 22,6 | 98,63 | 768 | 24р.42к. |

3 день

| № | Наименование | Выход блюда | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|----------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 181 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291 | 9р.39к. |
| 2 | Чай с сахаром | 200/15 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к. |
| 3 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к. |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 65 | 424 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 5р.02к. |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к. |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 705 | | 16,73 | 24,08 | 135,48 | 825 | 19р.13к. |

4 день

| № | Наименование | Выход блюда | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Каша геркулесовая молочная</i> | 200 | 182 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291 | 9р.57к. |
| 2 | <i>Чай с лимоном</i> | 200/15/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 3р.82к. |
| 3 | <i>Хлеб</i> | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к. |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Суп гречневый молочный</i> | 200 | 121 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 185 | 8р.93к. |
| 2 | <i>Хлеб с маслом</i> | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72к. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 13,76 | 22,6 | 98,83 | 770 | 27р.36к. |

5 день

| № | Наименование | Выход блюдо | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|-----------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 182 | 7,31 | 10,98 | 49,18 | 325 | 9р.71к. |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к. |
| 3 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 65 | 424 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 5р.02к. |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 382 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 8р.91к. |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 705 | | 21,94 | 27,86 | 144,88 | 918 | 33р.87к. |

6 день

| № | Наименование | Выход блюд | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|--------------------------------------|---------------|---------------------|-------|-------|--------|------|----------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 182 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291 | 9р.57к. |
| 2 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к. |
| 3 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3р.82к. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 100 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 234 | 8р.81к. |
| 2 | Хлеб с маслом | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72к. |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 15,17 | 22,83 | 107,05 | 819 | 27р.24к. |

7 день

| № | Наименование | Выход блюдо | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|-----------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|------|---------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Запеканка из творога</i> | 100 | 223 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253 | 21р.53к |
| 2 | <i>Сметана 15%</i> | 10 | ПР | 0,24 | 2,50 | 0,42 | 25 | 2р.00к |
| 3 | <i>Хлеб</i> | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к |
| 4 | <i>Чай с сахаром</i> | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | <i>Суп рисовый молочный</i> | 200 | 121 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 185 | 8р.11к |
| 2 | <i>Хлеб</i> | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 550 | | 27,44 | 19,79 | 78,33 | 715 | 35р.98к |

8 день

| № | Наименование | Выход блюда | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|-------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|------|----------|
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 182 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291 | 9р.57к. |
| 2 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 377 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3р.82к. |
| 3 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к. |
| | | | | | | | | |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 65 | 424 | 7,28 | 12,52 | 43,92 | 318 | 5р.02к. |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 382 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 8р.91к. |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого | 705 | | 19,79 | 27,6 | 139,3 | 886 | 28р.64к. |

9 день

| № | Наименование | Выход блюдо | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------|------|---------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 100 | 4,38 | 3,80 | 14,36 | 120 | 8р.81к |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72к |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 182 | 7,31 | 10,98 | 49,18 | 325 | 9р.71к |
| 2 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 17,32 | 23,09 | 112,63 | 851 | 25р.26к |

10 день

| № | Наименование | Выход блюдо | № сбор. рецептур | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|---|------------------------|----------------|---------------------|------|-------|-------|-------|---------|
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 182 | 5,10 | 10,72 | 43,40 | 291 | 9р.75к |
| 2 | Хлеб | 40 | ПР | 3,2 | 0,8 | 19,2 | 96 | 1р.32к |
| | | | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | |
| 1 | Суп гречневый молочный | 200 | 121 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,20 | 8р.93к |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 1р.70к |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/5 | 1 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 3р.72к |
| | | | | | | | | |
| | <i>Итого</i> | 680 | | 13,7 | 22,6 | 98,63 | 768 | 25р.42к |