

Муниципальное казенное учреждение
«Департамент образования Местной администрации городского округа Нальчик»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Прогимназия № 34"
(МКОУ «Прогимназия № 34»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом от _____ 2023 г.
Директор _____ А. З. Долова



**Менюготавливаемых блюд
(обед за счет федерального бюджета)
возрастная категория : 7-11 лет**

г.Нальчик, 2023г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда гр</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Цена</i>
		<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>			
<i>ОБЕД</i>							
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	200,0	1,4	3,9	8,8	183,0	82	11
<i>Сметана 15%</i>	10,0	0,2	2,5	0,4	25,0	ПФ	2
<i>Птица (филе) тушеная в сметанном соусе</i>	100,0	13,3	10,8	2,9	262,0	290	49,09
<i>Гарнир-каша пшенная</i>	150,0	4,5	4,3	31,7	184,0	302	4,36
<i>Компот</i>	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
<i>Хлеб пшеничный</i>	80,0	6,4	1,6	38,4	193,0	ПФ	2,64
<i>Печенье</i>	60,0	4,5	11,4	39,6	276,0	ПФ	10,8
<i>Итого обед :</i>	800,0	31,5	35,7	149,6	1238,0		83,66

ВТОРОЙ ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда/масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>	<i>№ рецепту ры</i>	<i>Цена</i>
		<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>			
<i>ОБЕД</i>							
<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>	200,0	4,3	4,2	13,2	219,0	102	7,96
<i>Пирожки запеченные творогом</i>	125,0	7,0	3,2	22,4	384,0	437	20,18
<i>Компот</i>	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
<i>Хлеб пшеничный</i>	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
<i>Яблоко</i>	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	ПР	6,5
<i>Итого обед:</i>	705,0	19,2	10,6	11,6	957,0		41,05

ПРЕПИИ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/мас са порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,2	2,3	14,0	195,0	103	5,6
Плов из птицы	150,0	12,7	7,9	26,8	229,0	291	47,33
Птушенная капуста	180,0	3,9	7,0	18,0	182,0	139	11,23
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПФ	2,64
Вафли	60,0	3,0	19,8	37,8	325,0	ПФ	13,2
Итого обед:	870,0	29,3	39,8	162,8	1238,0		83,77

ЧЕТВЕРНЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/ масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис)	200,0	1,6	2,2	11,6	168,0	101	5,18
Рыбные котлеты с капустой и морковью	100,0	13,4	4,4	1,4	131,0	234	25,9
Гарнир-картофельное пюре	150,0	3,2	2,3	19,1	138,0	312	6,96
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПФ	2,64
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	ПФ	6,5
Итого обед:	630,0	26,1	12,1	108,1	789,0		50,95

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/мас са порции, г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	200,0	2,2	5,2	15,5	218,0	96	7,42
Птица, тушеная в соусе с овощами	230,0	11,1	12,9	0,0	261,0	292	49
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
мармелад	60,0	0,0	0,1	46,2	186,0	ПР	15
Итого обед:	770,0	20,8	21,0	127,9	972,0		77,83

ШЕСТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,5	3,9	6,3	172,0	87	5,85
Котлеты из птицы	100,0	17,4	16,8	16,3	286,0	294	41,16
Гарнир- каша пшеничная	150,0	4,5	4,3	31,7	184,0	302	4,36
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,4	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	ПР	6,5
Итого обед:	830,0	31,4	28,2	130,3	996,0		64,28

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/мас са порции, г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,0	4,3	4,2	13,2	219,0	102	7,4
Макаронны с сыром	220,0	17,4	19,9	42,6	418,0	204	24,84
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
Печенье	60,0	4,5	11,4	39,6	276,0	ПР	10,8
Итого обед:	760,0	33,7	38,3	161,6	1220,0		49,45

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (пшено)	200,0	1,6	2,2	11,6	169,0	101	5,5
Запеканка картофельная с мясом	200,0	15,9	11,7	33,3	293,0	284	47,5
Капуста тушеная	180,0	3,9	7,0	18,0	182,0	139	11,23
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПФ	2,64
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	ПФ	6,5
Итого обед:	880,0	29,3	24,1	138,9	997,0		77,14

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,4	3,9	8,8	183,0	82	11
Сметана 15%	10,0	0,2	2,5	0,4	25,0	ПР	2
Рыбные котлеты с капустой и морковью	100,0	13,4	4,4	1,4	131,0	234	25,9
Гарнир - рис отварной	150,0	3,6	4,8	37,5	204,0	302	5,94
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
Вафли	60,0	0,3	0,0	40,0	162,0	ПР	13,2
Итого обед:	800,0	26,4	18,4	154,3	1012,0		62,45

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес блюда/мас са порции, г	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,0	4,3	4,2	13,2	219,0	102	7,4
Сметана 15%	10,0	0,2	2,5	0,4	25,0	ПР	2
Макароник с мясом	200,0	22,4	28,3	36,5	320,0	285	60,53
Икра свекольная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,0	75	4,13
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	ПР	6,5
Компот	200,0	1,2	1,2	27,8	115,0	342	3,77
Хлеб пшеничный	80,0	6,3	1,6	38,4	192,0	ПР	2,64
Итого обед:	890,0	37,2	38,3	149,0	1103,0		86,97