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

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №34» г.о. Нальчик
_____ Л.З. Долова
Приказ №91.1 от 02.02. 2023г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	182	4,52	4,07	35,46	197	9р.39к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
3	Хлеб	40	ПФ	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (перловка)	200	86	2,00	2,23	13,60	82,60	3р.27к.
2	Плов из птицы	210	321	21,47	19,69	35,69	406	34р.99к.
3	Компот	200	349	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
4	Хлеб	80	ПФ	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Суп гречневый молочный	200	101	5,79	5,47	18,57	146,8	8р.93к.
2	Хлеб	40	ПФ	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	Итого							67р.33к.

2 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Суп рисовый молочный	200	101	4,81	5,07	16,83	132,4	8р.11к.
2	Хлеб с маслом	40/5	1	2,45	7,55	14.62	136	3р.72к.
	Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	87	21,96	21,08	65,29	539	7р.96к.
2	Пирожки печеные с творогом	100	437	5,58	2,56	19,49	123	**16р.78к.**
3	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
4	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Каша геркулесовая молочная	200	182	5,39	6,38	27,13	187	9р.57к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
3	Хлеб	40	ПР	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	Итого							55р.57к.

3 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша манная молочная	200	182	4,52	4,07	35,46	197	9р.39к.
2	Хлеб	40	ПФ	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
3	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200	86	1,57	2,18	13,71	83,80	5р.60к.
2	Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	160	318/372	14,12	12,94	3,52	187	36р.08к.
3	Гарнир –каша пшенная	150	331	4,2	1,2	24,1	159	2р.98к.
4	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
5	Хлеб	80	ПФ	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Булочка домашняя	50	452	3,64	6,26	26,96	179	5р.02к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	Итого							70р.20к.

4 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая молочная	205	182	5,39	6,38	27,13	187	9р.57к.
2	Хлеб	40	ПФ	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
3	Чай с лимоном	180/10/7	412	0,12	0,02	10,20	41	2р.88к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	88	2,15	2,27	13,71	83,80	5р.60к.
2	Котлеты рыбные с капустой и морковью	60	262	7,98	4,72	3,12	87	25р.90к.
3	Гарнир –рис отварной	130	332	2,43	3,58	24,4	139,8	3р.67к.
4	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
5	Хлеб	80	ПФ	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Суп гречневый молочный	200	101	5,79	5,47	18,57	146,8	8р.93к.
2	Хлеб	40	ПФ	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	Итого							65р.60к.

5 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	200	182	4,39	4,20	28,30	169	9р.71к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
3	Хлеб	40	ПР	2,45	7,55	14,62	96	1р.32к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с фасолью	200	87	4,09	4,27	12,91	106,6	7р.43к.
2	Запеканка картофельная с мясом	165	308	12,13	9,50	25,70	237	40р.48к.
3	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
4	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Булочка домашняя	50	452	3,64	6,26	26,96	179	5р.02к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	Итого							70р.02к.

6 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая молочная	200	182	5,39	6,38	27,13	187	9р.57к.
2	Хлеб	40	ПР	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
3	Чай с лимоном	180/10/7	412	0,12	0,02	10,20	41	2р.88к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (перловка)	200	86	2,00	2,23	13,60	82,60	5р.37к.
2	Котлеты рубленные из птицы	80	322	14,38	3,17	7,23	115	33р.36к.
3	Гарнир –отв. вермишель	130	335	3,67	3,01	17,63	112,3	3р.26к.
4	Салат из отварной свеклы	60	34	0,85	3,66	5,016	56,4	3р.80к.
5	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
6	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Суп рисовый молочный	200	101	4,81	5,07	16,83	132,4	8р.11к.
2	Хлеб	40	ПР	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	Итого							75р.56к.

7 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	200	182	4,39	4,20	28,30	169	9р.71к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
3	Хлеб	40	ПР	2,45	7,55	14,62	96	1р.32к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	88	2,15	2,27	13,71	83,80	5р.60к.
2	Пирожки печеные с творогом	100	437	5,58	2,56	19,49	163	**16р.78к.**
3	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
4	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Суп молочный с перловкой	200	101	27,25	25,67	93,09	142,4	8р.27к.
2	Хлеб	40	ПР	2,45	7,55	14,62	96	1р.32к.
	Итого							50р.95к.

8 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Каша геркулесовая молочная	205	182	5,39	6,38	27,13	187	9р.57к.
2	Чай с лимоном	180/10/7	412	0,12	0,02	10,20	41	2р.88к.
3	Хлеб	40	ПР	3,16	0,40	19,32	96	1р.32к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	86	1,74	2,27	11,4	73,2	5р.95к.
2	Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	160	318/372	19,61	5,41	4,70	146	36р.08к.
3	Гарнир –макаронные изделия	130	335	3,67	3,01	17,63	112,3	3р.26к.
4	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Булочка домашняя	50	452	3,64	6,26	26,96	179	5р.02к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	Итого							72р.19к.

9 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Яйцо отварное	40	227	5,08	4,60	0,28	63,00	9р.00к.
2	Хлеб с маслом	40/5	1	2,45	7,55	14.62	136	3р.72к.
3	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	63	1,45	3,92	10,19	82	11р.95к.
2	Котлеты рыбные с капустой и морковью	80	275	9,74	6,10	13.85	149	25р.90к.
3	Гарнир –картофельное пюре	150	339	3,06	4,85	20,43	137,25	6р.69к.
4	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
5	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Суп гречневый молочный	200	101	5,79	5,47	18,57	146,8	8р.93к.
2	Хлеб с маслом	40/5	1	2,45	7,55	14.62	136	3р.72к.
	Итого							78р.02к.

10 день

№	Наименование	Выход блюд	№ сбор. рецептур	Б	Ж	У	Ккал	Цена
	Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	100	5,75	5,212	18,83	145,2	8р.81к.
2	Хлеб с маслом	40/5	1	2,45	7,55	14,62	136	3р.72к.
	2-й завтрак							
	Обед							
1	Суп с бобовыми (фасоль)	200	87	4,09	4,27	12,91	106,6	7р.43к.
2	Картофель, тушенный в соусе	150	144	3,22	9,36	23,29	190	8р.10к.
3	Компот	200	394	0,44	0,02	27,76	113	3р.77к.
4	Хлеб	80	ПР	4,90	15,10	29,24	272	2р.64к.
	Полдник							
1	Хлеб с маслом, сыром	40/5/15	3	5,04	6,59	14,56	138	9р.22к.
2	Чай с сахаром	180/10	411	0,06	0,02	9,99	40	1р.70к.
	Итого							45р.39к.