

Утверждено

Приказ №274 от 30.08.2024г.

Директор МКОУ "СОШ № 11"

\_\_\_\_\_ Т. А. Тхагапсова

**Примерное десятидневное меню  
для организации детского питания  
детей 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик  
2024-2025гг.**

День: 1

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
182	Каша рисовая молочная	200	6	10.85	52.93	334
209	Яйцо вареное	50	3.1	1.87	3.17	39.5
15	Сыр голландский	20	4.64	5.9	-	72.8
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
223	Запеканка из творога	150	11.18	7.56	34.26	250
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
342	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>26.7</b>	<b>34.69</b>	<b>132.35</b>	<b>950.08</b>
	<b>Обед:</b>					
	Суп пшениный крестьянский	250	6.15	7.99	12.69	181.9
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>10.89</b>	<b>8.59</b>	<b>41.67</b>	<b>322.18</b>

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
288	Куры отварные с сметанным соусом	120	11.75	7.19	3.16	124.2
302	Каша пшенная с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Фрукты -бананы	210	2.25	0.75	31.5	144
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>25.8</b>	<b>17.42</b>	<b>100</b>	<b>662.28</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп лапша на курином бульоне	250	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>6.52</b>	<b>8.16</b>	<b>62.03</b>	<b>328.43</b>

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	Биточки (из говядины)	90	9.31	11.27	9.89	147.38
203	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
139	Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Булочка домашняя с изюмом	60	7.3	12.5	43.9	136
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>26.37</b>	<b>35.31</b>	<b>123.61</b>	<b>718.23</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Рассольник со сметаной	250	4.21	6.75	99.61	143.65
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>8.95</b>	<b>7.35</b>	<b>128.59</b>	<b>283.93</b>

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
230	Котлета рыбная	90	11.75	10.65	3.2	155.64
128	Картофельное пюре	150	3.1	9.15	17.98	172.8
52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
349	Компот из свежих фруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Фрукты-яблоки	180	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>17.87</b>	<b>24.12</b>	<b>77.83</b>	<b>609.9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп гороховый	250	5.58	5.33	31.2	179.5
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>10.32</b>	<b>5.93</b>	<b>60.18</b>	<b>319.78</b>

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
291	Плов из курицы	150	9.49	10.55	12.01	180.69
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисломолочный напиток	200	5.6	5	7.8	100
	Рогалик с повидлом	60	7.3	12.5	43.9	136
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>23.51</b>	<b>28.27</b>	<b>73.59</b>	<b>462.67</b>
	<b>ОБЕД</b>					
116	Суп рисовый с томатом	250	2.03	4.37	43.66	149.36
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>6.77</b>	<b>4.97</b>	<b>72.64</b>	<b>289.64</b>

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
121	Суп молочный с гречкой	200	2.97	3.57	4.91	71.2
	Яицо вареное	50	3.1	1.87	3.17	39.5
15	Сыр голландский	20	4.64	5.9	-	72.8
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисель фруктовый	200	2.1	0.21	16.14	69.8
	Фрукты-яблоки	150	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>14.33</b>	<b>20.37</b>	<b>44</b>	<b>421.28</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ со сметаной	250	5	7.1	18.98	164.94
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>9.74</b>	<b>7.7</b>	<b>47.96</b>	<b>305.22</b>

День: 7

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
289	Рагу из курицы	175	12.68	12.19	11.84	208
203	Макароны отварные с маслом	120	5.45	5.78	32.9	211.37
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Фрукты-яблоки	150	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>19.78</b>	<b>18.61</b>	<b>79.62</b>	<b>574.35</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп лапша на курином бульоне	250	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>6.52</b>	<b>8.16</b>	<b>62.03</b>	<b>328.43</b>



День: 8

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221
173	Каша вязкая пшеничная	150	6.84	9.19	39.23	267
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>23.17</b>	<b>26.29</b>	<b>84.01</b>	<b>666.78</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп перловый	250	5.15	5.66	12.69	220.1
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>9.89</b>	<b>6.26</b>	<b>41.67</b>	<b>360.38</b>

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	230	Котлета рыбная	90	11.75	10.65	3.2	155.64
	128	Картофельное пюре	150	3.1	9.15	17.98	172.8
	52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
		Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
		Чай с сахаром и с аск. кисл.	200	0.1	0	15.5	70
		Фрукты-яблоки	180	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>17.31</b>	<b>24.03</b>	<b>61.32</b>	<b>547.1</b>
		<b>ОБЕД</b>					
		Суп гороховый	250	5.58	5.33	31.2	179.5
		Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
		<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>10.32</b>	<b>5.93</b>	<b>60.18</b>	<b>319.78</b>

День: 10

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
268		Биточки (из говядины)	90	9.31	11.27	9.89	147.38
203		Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
139		Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
		Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
377		Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
		Фрукты -бананы	210	2.25	0.75	31.5	144
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>21.32</b>	<b>23.56</b>	<b>111.21</b>	<b>726.23</b>
		<b>ОБЕД</b>					
		Борщ с щавелем и картофелем	250	2.66	5.12	20.16	129.06
		Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
		<b>Итого обед:</b>	<b>320</b>	<b>7.4</b>	<b>5.72</b>	<b>49.14</b>	<b>269.34</b>