

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
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик
2024-2025гг.**

День: 1

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	730	31.44	35.29	161.33	1090.36

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	780	30.54	18.02	128.98	802.56

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	660	31.11	35.91	152.59	858.51

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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	150	0.4	0.4	9.8	47
	Итого завтрак:	750	22.61	24.72	106.81	750.18

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
291	Плов из курицы	150	9.49	10.55	12.01	180.69
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	510	28.25	28.87	102.57	602.95

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с гречкой	200	2.97	3.57	4.91	71.2
	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
	Хлеб пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	730	19.07	20.97	72.98	561.56

День: 7

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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
	Итого завтрак:	745	24.52	19.21	108.6	714.63

День: 8

№	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.98
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Итого завтрак:	550	27.91	26.89	112.99	807.06

День: 9

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
	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	150	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО:	750	22.05	24.63	90.3	687.38

День: 10

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
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 пшеничный	70	4.74	0.6	28.98	140.28
		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
		Бананы	210	2.25	0.75	31.5	144
		ИТОГО:	810	26.06	24.16	140.19	866.51