

Утверждено

Приказ №2 от 09.01.2025г.

Директор МКОУ "СОШ № 11"

_____ Т. А. Тхагапсова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 373A0469F433DD983A868EDA41EAA56E
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 18.03.2024 до 11.06.2025

Примерное десятидневное меню
для организации детского питания
детей 7-11 лет
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик
2024-2025 учебный год

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
	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
	Фрукты -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
	Итого завтрак:	670	22,51	20,28	158,47	909,36

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
306	Биточки паровые куриные	90	8,8	10,8	6,3	165
302	Каша пшеничная с маслом	130	6,6	5,72	37,88	229,5
95	Соус сметанный	30	0,6	6,4	1,6	68,6
	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
	Итого завтрак:	550	25,94	27,28	102,22	767,96

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	120	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
	Итого завтрак:	570	23,81	23,41	108,69	722,51

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	120	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	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого завтрак:	670	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	180	9,49	9,45	36,01	200
	Хлеб пшеничный	70	2,14	0,6	16,3	99,7
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	23,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Рогалик с повидлом	65	4,3	6,5	21,1	200
	Итого завтрак:	545	17,18	16,79	98,49	585,51

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
	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 -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
	Итого завтрак:	670	20,92	13,12	94,58	583,56

День: 7

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
289		Рагу из курицы с картофелем	250	12,68	12,19	11,84	208
		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	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого завтрак:	650	19,07	13,43	75,7	503,26

День: 8

№	реп.	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	120	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 -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
		ИТОГО:	670	23,9	24,98	112	784,38

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	120	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
		ИТОГО:	570	23,81	23,41	108,69	722,51