

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 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья
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	250	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 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:	650	17,77	19,68	129,49	769,08
	Обед:					
	Суп пшениный крестьянский	300	6,15	7,99	12,69	181,9
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	10,89	8,59	41,67	322,18

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
306	Биточки паровые куриные	110	8,8	10,8	6,3	165
302	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5
95	Соус сметанный	30	0,6	6,4	1,6	68,6
	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:	635	21,2	26,68	73,24	627,68
	ОБЕД					
	Суп лапша на курином бульоне	300	1,78	7,56	33,05	188,15
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	6,52	8,16	62,03	328,43

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	100	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
	Итого завтрак:	540	19,07	22,81	79,71	582,23
	ОБЕД					
	Рассольник со сметаной	300	4,21	6,75	99,61	143,65
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	8,95	7,35	128,59	283,93

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
230	Котлета рыбная	100	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	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого завтрак:	640	17,87	24,12	77,83	609,9
	ОБЕД					
	Суп гороховый	300	5,58	5,33	31,2	179,5
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	10,32	5,93	60,18	319,78

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
291	Плов из курицы	200	9,49	9,45	36,01	200
	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
	Рогалик с повидлом	65	4,3	6,5	21,1	200
	Итого завтрак:	495	15,04	16,19	82,19	507,98
	ОБЕД					
	Борщ с шавелем и картофелем	300	2,66	5,12	20,16	129,06
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	7,4	5,72	49,14	269,34

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
121	Суп молочный с гречкой	250	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 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:	650	16,18	12,52	65,6	443,28
	ОБЕД					
	Борщ со сметаной	300	5	7,1	18,98	164,94
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	9,74	7,7	47,96	305,22

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 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:	580	14,33	12,83	46,72	362,98
		ОБЕД					
		Суп лапша на курином бульоне	300	1,78	7,56	33,05	188,15
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	370	6,52	8,16	62,03	328,43

День: 8

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
260		Гуляш из говядины	130	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
		Итого завтрак:	510	23,17	26,29	84,01	666,78
		ОБЕД					
		Суп перловый	300	5,15	5,66	12,69	220,1
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	370	9,89	6,26	41,67	360,38

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
230		Котлета рыбная	100	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 -бананы	100	2,25	0,75	31,5	144
		Итого завтрак:	640	19,16	24,38	83,02	644,1
		ОБЕД					
		Суп гороховый	300	5,58	5,33	31,2	179,5
		Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
		Итого обед:	370	10,32	5,93	60,18	319,78

День: 10

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	100	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
	Итого завтрак:	628	19,07	22,81	79,71	582,23
	ОБЕД					
	Борщ с щавелем и картофелем	300	2,66	5,12	20,16	129,06
	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого обед:	370	7,4	5,72	49,14	269,34