



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ СОШ №11 г.о. Нальчик
на 2025-2026 учебный год**

возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 1 День 1 завтрак	Суп рисовый молочный	250	4,82	1,02	16,83	132,4	94	
	Яйцо вареное	60	3,1	1,87	3,17	39,5	209	
	Сыр голландский	20	4,64	5,9	0,00	72,8	15	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342	
	Фрукты -бананы	100	1,5	0,5	21	95	368	
	Итого завтрак:	630	14,26	9,49	63,3	449,7		
Неделя 1 День 1 обед	Суп пшениный крестьянский	300	6,15	7,99	12,69	181,9	204	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	7,07	8,83	17,47	298,9		
Итого:		1030	21,33	18,32	80,77	748,6		

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 1 День 2 завтрак	Биточки куриные	100	13,99	10,39	14,13	205,87	283	
	Каша пшениная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294	
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	95	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	
	Итого завтрак:	480	24,53	21,32	79,26	602,8		
Неделя 1 День 2 обед	Суп лапша на курином бульоне	300	1,78	7,56	33,05	188,15	207	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	2,7	8,4	37,83	305,15		
Итого:		880	27,23	29,72	117,09	907,95		

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 1 День 3 завтрак	Биточки (из говядины)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	282	
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	203	
	Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	139	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Итого завтрак:	510	22,12	20,49	58,18	505,28		
	Неделя 1 День 3 обед	Рассольник со сметаной	300	4,21	6,75	99,61	143,65	206
Хлеб пшеничный		100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
Итого обед:		400	5,13	7,59	104,39	260,65		
Итого:		910	27,25	28,08	162,57	765,93		

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 1 день 4 завтрак	Котлета рыбная	100	11,97	4,23	8,63	120,37	279	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	128	
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342	
	Итого завтрак:	510	16,09	12,88	56,4	423,96		
Неделя 1 день 4 обед	Суп гороховый	300	5,58	5,33	31,2	179,5	205	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	6,5	6,17	35,98	296,5		
Итого:		910	22,59	19,05	92,38	720,46		

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 1 день 5 завтрак	Плов из птицы	230	20,30	17,00	35,69	377,00	304	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Итого завтрак:	530	20,83	17,42	55,74	462,68		
Неделя 1 день 5 обед	Суп лапша на курином бульоне	300	1,78	7,56	33,05	188,15	207	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	2,7	8,4	37,83	305,15		
Итого:		930	23,53	25,82	93,57	767,83		

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 2 День 1 завтрак	Суп молочный с гречкой	250	4,82	1,02	16,83	132,4	94	
	Яйцо вареное	60	3,1	1,87	3,17	39,5	209	
	Сыр голландский	20	4,64	5,9	0,00	72,8	15	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382	
	Фрукты - бананы	100	1,5	0,5	21	95	368	
	Итого завтрак:	630	17,58	13,01	66,49	484,9		
Неделя 2 День 1 обед	Борщ со сметаной	300	5	7,1	18,98	164,94	208	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	5,92	7,94	23,76	281,94		
Итого:	1030	23,5	20,95	90,25	766,84			

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 2 День 2 завтрак	Рагу из курицы с картофелем	240	17,2	16,05	40,82	296,63	289	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Итого завтрак:	540	17,73	16,47	60,87	382,31		
Неделя 2 День 2 обед	Суп лапша на курином бульоне	300	1,78	7,56	33,05	188,15	207	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	2,7	8,4	37,83	305,15		
Итого:	940	20,43	24,87	98,7	687,46			

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 2 день 3 завтрак	Гуляш из говядины	120	19,72	17,89	4,76	168,2	260	
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342	
	Итого завтрак:	470	26,52	23,81	64,94	507,7		
Неделя 2 день 3 обед	Суп перловый	300	5,15	5,66	12,69	220,1	204	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	6,07	6,5	17,47	337,1		
Итого:	870	32,59	30,31	82,41	844,8			

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 2 День 4 завтрак	Котлета рыбная	100	11,97	4,23	8,63	120,37	279	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	128	
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	370	
	ИТОГО:	510	16,09	12,68	48,1	341,96		
Неделя 2 День 4 обед	Суп гороховый	300	5,58	5,33	31,2	179,5	205	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	6,5	6,17	35,98	296,5		
Итого:	910	22,59	18,85	84,08	638,46			

	Наименование блюда	Выход (гр.)				Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки(гр.)	Жиры(гр.)				
Неделя 2 День 5 завтрак	Биточки куриные	100	13,99	10,39	14,13	205,87	283	
	Макаронь отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	203	
	Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	139	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	ИТОГО:	510	20,56	19,33	56,61	482,4		
Неделя 2 День 5 обед	Борщ с шавелем и картофелем	300	2,66	5,12	20,16	129,06	209	
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1	
	Итого обед:	400	3,58	5,96	24,94	246,06		
Итого:	910	24,14	25,29	81,55	728,46			