

Утверждаю:
Директор МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик



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

для детей участников СВО 12 лет и старше

Неделя 1 День 1 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Суп рисовый молочный	250	4,82	1,02	16,83	132,4
	Яйцо вареное	60	3,1	1,87	3,17	39,5	209
	Сыр голландский	20	4,64	5,9	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	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:	730	15,18	10,33	68,08	566,7	

Неделя 1 День 2 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Биточки куриные	100	13,99	10,39	14,13	205,87
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	95
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Итого завтрак:	580	25,45	22,16	84,04	719,8	

Неделя 1 День 3 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Биточки (из говядины)	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	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
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Итого завтрак:	610	23,04	21,33	62,96	622,28	

Неделя 1 день 4 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Котлета рыбная	100	11,97	4,23	8,63	120,37
	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
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
	Итого завтрак:	610	17,01	13,72	61,18	540,96	

Неделя 1 день 5 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Плов из птицы	230	20,30	17,00	35,69	377,00
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	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:	630	21,75	18,26	60,52	579,68	

Неделя 2 День 1 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Суп молочный с гречкой	250	4,82	1,02	16,83	132,4
	Яицо 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	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Фрукты -бананы	100	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Итого завтрак:	730	18,5	13,85	71,27	601,9	

Неделя 2 День 2 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Рагу из курицы с картофелем	240	17,2	16,05	40,82	296,63
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	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:	640	18,65	17,31	65,65	499,31	

Неделя 2 день 3 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Гуляш из говядины	120	19,72	17,89	4,76	168,2
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
	Итого завтрак:	570	27,44	24,65	69,72	624,7	

Неделя 2 День 4 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Котлета рыбная	100	11,97	4,23	8,63	120,37
	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
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	370
	ИТОГО:	610	17,01	13,52	52,88	458,96	

Неделя 2 День 5 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Биточки куриные	100	13,99	10,39	14,13	205,87
	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
	Хлеб пшеничный	100	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	ИТОГО:	610	21,48	20,17	61,39	599,4	