



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

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

возрастная категория: 7-11 лет с ОВЗ

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День 1 завтрак	Суп рисовый молочный	200	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:	580	14,26	9,49	63,3	449,7	
Неделя 1 День 1 обед	Суп пшенный крестьянский	250	6,15	7,99	12,69	181,9	204
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	7,07	8,83	17,47	298,9	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День 2 завтрак	Биточки куриные	90	13,99	10,39	14,13	205,87	283
	Каша пшенная 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:	470	24,53	21,32	79,26	602,8	
Неделя 1 День 2 обед	Суп лапша на курином бульоне	250	1,78	7,56	33,05	188,15	207
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	2,7	8,4	37,83	305,15	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День 3 завтрак	Биточки (из говядины)	90	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:	500	22,12	20,49	58,18	505,28	
Неделя 1 День 3 обед	Рассольник со сметаной	250	4,21	6,75	99,61	143,65	206
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Итого обед:	310	5,13	7,59	104,39	260,65		

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 день 4 завтрак	Котлета рыбная	90	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:	500	16,09	12,88	56,4	423,96	
Неделя 1 день 4 обед	Суп гороховый	250	5,58	5,33	31,2	179,5	205
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Итого обед:	310	6,5	6,17	35,98	296,5		

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 день 5 завтрак	Плов из птицы	210	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:	510	20,83	17,42	55,74	462,68	
Неделя 1 день 5 обед	Суп лапша на курином бульоне	250	1,78	7,56	33,05	188,15	207
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Итого обед:	310	2,7	8,4	37,83	305,15		

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 1 завтрак	Суп молочный с гречкой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	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	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Фрукты - бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого завтрак:	580	17,58	13,01	66,49	484,9	
Неделя 2 День 1 обед	Борщ со сметаной	250	5	7,1	18,98	164,94	208
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	5,92	7,94	23,76	281,94	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
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	
	Суп лапша на курином бульоне	250	1,78	7,56	33,05	188,15	207
Неделя 2 День 2 обед	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	2,7	8,4	37,83	305,15	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 день 3 завтрак	Гуляш из говядины	100	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:	450	26,52	23,81	64,94	507,7	
Неделя 2 день 3 обед	Суп перловый	250	5,15	5,66	12,69	220,1	204
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	6,07	6,5	17,47	337,1	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 4 завтрак	Котлета рыбная	90	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:	500	16,09	12,68	48,1	341,96	
Неделя 2 День 4 обед	Суп гороховый	250	5,58	5,33	31,2	179,5	205
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	6,5	6,17	35,98	296,5	

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 5 завтрак	Биточки куриные	90	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:	500	20,56	19,33	56,61	482,4	
Неделя 2 День 5 обед	Борщ с шавелем и картофелем	250	2,66	5,12	20,16	129,06	209
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Итого обед:	310	3,58	5,96	24,94	246,06	