

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



Т.А.Тхарансова

**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

Неделя 1 День 1 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Суп рисовый молочный	200	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	60	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>15,18</b>	<b>10,33</b>	<b>68,08</b>	<b>566,7</b>	

Неделя 1 День 2 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Биточки куриные	90	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	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,45</b>	<b>22,16</b>	<b>84,04</b>	<b>719,8</b>	

Неделя 1 День 3 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Биточки (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75
	Макаронные изделия 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	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>23,04</b>	<b>21,33</b>	<b>62,96</b>	<b>622,28</b>	

Неделя 1 день 4 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Котлета рыбная	90	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	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>13,72</b>	<b>61,18</b>	<b>540,96</b>	

Неделя 1 день 5 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
	Хлеб пшеничный	60	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>21,75</b>	<b>18,26</b>	<b>60,52</b>	<b>579,68</b>	

Неделя 2 День 1 завтрак	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки(гр.)	Жиры(гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
		Суп молочный с гречкой	200	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
	Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	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:	640	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	60	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:	600	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	100	19,72	17,89	4,76	168,2
	Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294
	Хлеб пшеничный	60	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:	510	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	90	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	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	370
	ИТОГО:	560	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	90	13,99	10,39	14,13	205,87
	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
	Хлеб пшеничный	60	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:	560	21,48	20,17	61,39	599,4	