



Утверждено приказом № 144 от 01.09.2026г.

Т.А.Тхагапсова

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

возрастная категория: 12 лет и старше с ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Суп молочный с гречкой	250	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Плов из птицы	280	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого завтрак:	830	30,73	22,69	81,49	692,33	
неделя 1 день 1 обед	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	14,29	68	204
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,58	3,64	30,99	153,7	
неделя 1 день 2 завтрак	Жаркое по-домашнему	280	27,53	29,18	21,95	465	436
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	7
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (банан)	200	2,25	1	42	192	338
	Итого завтрак:	690	32,23	33,15	74,2	735,08	
неделя 1 день 2 обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4	197
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	240	3,99	4,89	30,24	183,1	
неделя 1 день 3 завтрак	Котлета из филе кур	100	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	204
	Соус сметанный	15	0,21	0,09	0,75	0,88	352
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Капуста тушеная	60	0,92	4,4	5,78	66,4	321
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого завтрак:	635	23,22	26,7	67	609,97	
неделя 1 день 3 обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,73	94,4	103
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,55	3,07	30,43	180,1	

неделя 1 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	424
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Рыбная котлета	100	11,97	4,23	8,63	120,37	255
	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Соус сметанный	15	0,21	0,09	0,75	0,88	352
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Итого завтрак:	595	21,28	13,96	61,59	471,58	
неделя 1 день 4 обед	Суп картофельный с горохом	250	1,75	2,27	11,43	54,4	206
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,15	3,07	28,13	140,1	

неделя 1 день 5 завтрак	Куриное филе запеченое	100	17,51	7,6	0	179,3	320
	Гречка отварная с маслом	180	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный	15	0,21	0,09	0,75	0,88	352
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Печенье	30	3,36	4,8	41,28	220,8	б/н
	Итого завтрак:	685	30,14	23,06	104,16	790,12	
неделя 1 день 5 обед	Суп картофельный с рисом	250	1,75	2,27	11,43	54,4	204
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,15	3,07	28,13	140,1	

неделя 2 день 1 завтрак	Суп рисовый молочный	250	4,82	1,02	16,83	132,4	94
	Куры тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Каша пшенная (гарнир)	180	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого завтрак:	830	24,7	29,61	76,16	708,92	
неделя 2 день 1 обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,36	3,86	5,34	61,6	170
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	3,76	4,66	22,04	147,3	

неделя 2 день 2 завтрак	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	293,84	591
	Каша рисовая (гарнир)	180	3,56	4,02	37,37	204,25	323
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (банан)	200	2,25	1	42	192	338
	Итого завтрак:	680	29,74	24,56	95,36	731,77	
неделя 2 день 2 обед	Рассольник ленинградский	250	1,59	4,09	13,54	97,4	197
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	3,99	4,89	30,24	183,1	

неделя 2 день 3 завтрак	Куриное филе запеченое	100	17,51	7,6	0	179,3	320
	Макаронные отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус сметанный	15	0,21	0,09	0,75	0,88	352
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	321
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого завтрак:	635	28,23	20,2	58,6	568,77	
неделя 2 день 3 обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,73	94,4	103
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,55	3,07	30,43	180,1	

неделя 2 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	424
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50
	Рыба запеченная	100	11,97	4,23	8,63	120,37	255
	Картофель отварной с маслом	180	2,9	4,7	23,5	148	333
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	7
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Итого завтрак:	590	23,23	16,72	63,89	517,85	
неделя 2 день 4 обед	Суп картофельный с горохом	250	1,75	2,27	11,43	54,4	206
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	4,15	3,07	28,13	140,1	

неделя 2 день 5 завтрак	Котлета из филе кур	100	12,5	14,1	8,4	220,5	294
	Гречка отварная с маслом	180	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный	15	0,21	0,09	0,75	0,88	352
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Салат из отварной свеклы	60	1,07	4,54	6,24	70,01	52
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	пр
	Печенье	30	3,36	4,8	41,28	220,8	б/н
	Итого завтрак:	685	25,13	29,56	112,56	831,32	
	Борщ с щавелем и картофелем	250	1,36	3,86	5,34	61,6	171
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Итого обед:	290	3,76	4,66	22,04	147,3	