



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: для детей участников СВО 12 лет и старше

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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	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:	870	33,13	23,49	98,19	778,03	
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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (банан)	200	2,25	1	42	192	338
	Итого:	730	34,63	33,95	90,9	820,78	
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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Капуста тушеная	60	0,92	4,4	5,78	66,4	321
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого:	675	25,62	27,5	83,7	695,67	
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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Итого:	635	23,68	14,76	78,29	557,28	

неделя 1 день 5 завтрак	Куриное филе запеченное	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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Печенье	30	3,36	4,8	41,28	220,8	б/н
Итого:		725	32,54	23,86	120,86	875,82	

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 пшеничная (гарнир)	180	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	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:	870	27,1	30,41	92,86	794,62	

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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Чай с сахаром/лимон	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
	Фрукт (банан)	200	2,25	1	42	192	338
	Итого:	720	32,14	25,36	112,06	817,47	

неделя 2 день 3 завтрак	Куриное филе запеченное	100	17,51	7,6	0	179,3	320
	Макаронные изделия 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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	321
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого:	675	30,63	21	75,3	654,47	

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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Итого:	630	25,63	17,52	80,59	603,55	

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
	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	б/н
	Печенье	30	3,36	4,8	41,28	220,8	б/н
	Итого:	725	27,53	30,36	129,26	917,02	