



**Примерное десятидневное меню  
для организации детского питания  
детей 11-14 лет с ограниченными возможностями здоровья  
МКОУ "СОШ №11" г.о. Нальчик  
2021-2022 гг.**

День: 1

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
182	Каша рисовая молочная	250	6	10.85	52.93	334
209	Яйцо вареное	50	3.1	1.87	3.17	39.5
15	Сыр голландский	20	4.64	5.9	-	72.8
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
223	Запеканка из творога	100	11.18	7.56	34.26	250
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
342	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Фрукты-бананы	230	3.4	0.23	50.14	204.7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>880</b>	<b>30.1</b>	<b>34.92</b>	<b>182.49</b>	<b>1154.78</b>
	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2.03	4.37	43.66	149.36
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>6.77</b>	<b>4.97</b>	<b>72.64</b>	<b>289.64</b>



День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
290	Куры-филе туш. в смет соусе	100/50	11.75	7.19	3.16	124.2
302	Каша пшеничная с маслом	180	6.6	5.72	37.88	229.5
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
382	Какао с молоком	125/75	4.08	3.54	17.58	118.6
	Фрукты-яблоки	200	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>23.95</b>	<b>17.07</b>	<b>78.3</b>	<b>565.28</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп лапша на курином бульоне	300	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>6.52</b>	<b>8.16</b>	<b>62.03</b>	<b>328.43</b>

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	Биточки (из говядины)	100	9.31	11.27	9.89	147.38
203	Макароны отварные с маслом	180	5.45	5.78	32.9	211.37
139	Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.13	0.02	15.2	62
	Булочка домашняя с изюмом	60	7.3	12.5	43.9	136
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>26.37</b>	<b>35.31</b>	<b>123.61</b>	<b>718.23</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Рассольник со сметаной	300	4.21	6.75	99.61	143.65
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>8.95</b>	<b>7.35</b>	<b>128.59</b>	<b>283.93</b>

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
230	Котлета рыбная	100	11.75	10.65	3.2	155.64
128	Картофельное пюре	180	3.1	9.15	17.98	172.8
52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
349	Компот из свежих фруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Фрукты-яблоки	200	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>17.87</b>	<b>24.12</b>	<b>77.83</b>	<b>609.9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп гороховый	300	5.58	5.33	31.2	179.5
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>10.32</b>	<b>5.93</b>	<b>60.18</b>	<b>319.78</b>

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
279	Тефтели с соусом	100/50	9.49	10.55	12.01	180.69
310	Картофель отварной	180	2.86	4.32	23.02	142.,35
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисломолочный напиток	200	5.6	5	7.8	100
	Рогалик с повидлом	60	7.3	12.5	43.9	136
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26.37</b>	<b>32.59</b>	<b>96.61</b>	<b>462.67</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп пшеничный крестьянский	300	6.15	7.99	12.69	181.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>10.89</b>	<b>8.59</b>	<b>41.67</b>	<b>322.18</b>

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
121	Суп молочный с гречкой	250	2.97	3.57	4.91	71.2
	Яицо вареное	50	3.1	1.87	3.17	39.5
15	Сыр голландский	20	4.64	5.9	-	72.8
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисель фруктовый	200	2.1	0.21	16.14	69.8
	Фрукты-яблоки	200	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>750</b>	<b>14.33</b>	<b>20.37</b>	<b>44</b>	<b>421.28</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ со сметаной	300	5	7.1	18.98	164.94
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>9.74</b>	<b>7.7</b>	<b>47.96</b>	<b>305.22</b>



День: 7

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
294	Биточки паровые куриные	100	12.68	12.19	11.84	208
203	Макароны отварные с маслом	180	5.45	5.78	32.9	211.37
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.13	0.02	15.2	62
	Фрукты-яблоки	200	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>300</b>	<b>19.38</b>	<b>18.21</b>	<b>69.82</b>	<b>527.35</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп лапша на курином бульоне	300	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>6.52</b>	<b>8.16</b>	<b>62.03</b>	<b>328.43</b>

День: 8

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
260	Гуляш из говядины	120	14.55	16.79	2.89	221
173	Каша вязкая пшеничная	180	6.84	9.19	39.23	267
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>23.17</b>	<b>26.29</b>	<b>84.01</b>	<b>666.78</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Суп перловый	300	5.15	5.66	12.69	220.1
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>9.89</b>	<b>6.26</b>	<b>41.67</b>	<b>360.38</b>

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	230	Котлета рыбная	100	11.75	10.65	3.2	155.64
	128	Картофельное пюре	180	3.1	9.15	17.98	172.8
	52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
		Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
		Чай с сахаром и с аск. кисл.	200	0.1	0	15.5	70
		Фрукты-яблоки	200	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>17.31</b>	<b>24.03</b>	<b>61.32</b>	<b>547.1</b>
		<b>ОБЕД</b>					
		Суп гороховый	300	5.58	5.33	31.2	179.5
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
		<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>10.32</b>	<b>5.93</b>	<b>60.18</b>	<b>319.78</b>

День: 10

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	Биточки (из говядины)	100	9.31	11.27	9.89	147.38
203	Макароны отварные с маслом	180	5.45	5.78	32.9	211.37
139	Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0.13	0.02	15.2	62
	Бананы	230	2.25	0.75	31.5	144
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>628</b>	<b>21.32</b>	<b>23.56</b>	<b>111.21</b>	<b>726.23</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Борщ с щавелем и картофелем	300	2.66	5.12	20.16	129.06
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	<b>Итого обед:</b>	<b>360</b>	<b>7.4</b>	<b>5.72</b>	<b>49.14</b>	<b>269.34</b>