



**Примерное десятидневное меню  
для организации детского питания  
детей 7-11 лет  
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	220	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 пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	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>910</b>	<b>34.84</b>	<b>35.52</b>	<b>211.47</b>	<b>1295.06</b>

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
290	Куры-филе туш. в смет соусе	90/50	11.75	7.19	3.16	124.2
302	Каша пшенная с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	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	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>28.69</b>	<b>17.67</b>	<b>107.28</b>	<b>705.56</b>

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	Биточки (из говядины)	90	9.31	11.27	9.89	147.38
203	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
139	Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	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>440</b>	<b>31.11</b>	<b>35.91</b>	<b>152.59</b>	<b>858.51</b>

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
230	Котлета рыбная	90	11.75	10.65	3.2	155.64
128	Картофельное пюре	150	3.1	9.15	17.98	172.8
52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	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	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>22.61</b>	<b>24.72</b>	<b>106.81</b>	<b>750.18</b>

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
279	Тефтели с соусом	90/50	9.49	10.55	12.01	180.69
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142,,35
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	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>490</b>	<b>31.11</b>	<b>33.19</b>	<b>125.59</b>	<b>602.95</b>

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>					
121	Суп молочный с гречкой	200	2.97	3.57	4.91	71.2
	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
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисель фруктовый	200	2.1	0.21	16.14	69.8
	Фрукты-яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>19.07</b>	<b>20.97</b>	<b>72.98</b>	<b>561.56</b>

День: 7

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	294	Биточки паровые куриные	90	12.68	12.19	11.84	208
	203	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
		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	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>320</b>	<b>24.12</b>	<b>18.81</b>	<b>98.8</b>	<b>667.63</b>



День: 8

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221
	173	Каша вязкая пшеничная	150	6.84	9.19	39.23	267
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
		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>530</b>	<b>27.91</b>	<b>26.89</b>	<b>112.99</b>	<b>807.06</b>

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	230	Котлета рыбная	90	11.75	10.65	3.2	155.64
	128	Картофельное пюре	150	3.1	9.15	17.98	172.8
	52	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
		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	100	0.4	0.4	9.8	47
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>21.65</b>	<b>24.23</b>	<b>80.5</b>	<b>640.38</b>

День: 10

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		<b>ЗАВТРАК</b>					
268		Биточки (из говядины)	90	9.31	11.27	9.89	147.38
203		Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
139		Овощи тушеные	60	3.06	5.52	11.84	115.5
		Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28
		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	100	2.25	0.75	31.5	144
		<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>26.06</b>	<b>24.16</b>	<b>140.19</b>	<b>866.51</b>