

Утверждено

Приказ №222 от 31.08.2022г.

Директор МКОУ «СОШ 11 им. Героя России Трошева Г.Н.»


Т.А.Тхагапсова



Примерное десятидневное меню

для организации детского питания

детей 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья

МКОУ «СОШ 11 им. Героя России Трошева Г.Н.» г.о. Нальчик

2022-2023гг.

День: 1

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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	150	11.18	7.56	34.26	250
	Хлеб ржаной	50	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
	Итого завтрак:	960	30.1	34.92	182.49	1154.78
	Обед:					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2.03	4.37	43.66	149.36
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	6.77	4.97	72.64	289.64

День: 2

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
290	Куры-филе туш. в смет соусе	150	11.75	7.19	3.16	124.2
302	Каша пшеничная с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5
	Хлеб ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6
	Фрукты-яблоки	150	0.4	0.4	9.8	47
	Итого завтрак:	635	23.95	17.07	78.3	565.28
	ОБЕД					
	Суп лапша на курином бульоне	300	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	6.52	8.16	62.03	328.43

День: 3

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	100	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 ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Булочка домашняя с изюмом	60	7.3	12.5	43.9	136
	Итого завтрак:	620	26.37	35.31	123.61	718.23
	ОБЕД					
	Рассольник со сметаной	300	4.21	6.75	99.61	143.65
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	8.95	7.35	128.59	283.93

День: 4

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
230	Котлета рыбная	100	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 ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
349	Компот из свежих фруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8
	Фрукты-яблоки	180	0.4	0.4	9.8	47
	Итого завтрак:	740	17.87	24.12	77.83	609.9
	ОБЕД					
	Суп гороховый	300	5.58	5.33	31.2	179.5
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	10.32	5.93	60.18	319.78

День: 5

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
279	Тефтели с соусом	150	9.49	10.55	12.01	180.69
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.02	142,,35
443	Капуста тушеная	60	0.84	3.61	4.96	55.68
	Хлеб ржаной	50	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
	Итого завтрак:	570	27.21	36.2	101.57	518.35
	ОБЕД					
	Суп пшениный крестьянский	300	6.15	7.99	12.69	181.9
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	10.89	8.59	41.67	322.18

День: 6

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
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	50	1.12	0.22	9.88	45.98
	Кисель фруктовый	200	2.1	0.21	16.14	69.8
	Фрукты-яблоки	150	0.4	0.4	9.8	47
	Итого завтрак:	730	14.33	20.37	44	421.28
	ОБЕД					
	Борщ со сметаной	300	5	7.1	18.98	164.94
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	9.74	7.7	47.96	305.22

День: 7

№

реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
294	Биточки паровые куриные	100	12.68	12.19	11.84	208
203	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37
	Салат из свежих овощей	100	0.84	3.61	4.96	55.68
	Хлеб ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Фрукты-яблоки	150	0.4	0.4	9.8	47
	Итого завтрак:	750	20.62	22.22	84.58	630.03
	ОБЕД					
	Суп лапша на курином бульоне	300	1.78	7.56	33.05	188.15
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	6.52	8.16	62.03	328.43

День: 8

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
	260	Гуляш из говядины	110	14.55	16.79	2.89	221
	173	Каша вязкая пшеничная	150	6.84	9.19	39.23	267
	71	Овощи свежие	100	0.84	3.61	4.96	55.68
		Хлеб ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
		Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8
		Итого завтрак:	610	24.01	29.9	88.97	722.46
		ОБЕД					
		Суп перловый	300	5.15	5.66	12.69	220.1
		Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
		Итого обед:	400	9.89	6.26	41.67	360.38

День: 9

№	реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
		ЗАВТРАК					
	230	Котлета рыбная	100	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 ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
		Чай с сахаром и с аск. кисл.	200	0.1	0	15.5	70
		Фрукты-яблоки	180	0.4	0.4	9.8	47
		Итого завтрак:	740	17.31	24.03	61.32	547.1
		ОБЕД					
		Суп гороховый	300	5.58	5.33	31.2	179.5
		Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
		Итого обед:	400	10.32	5.93	60.18	319.78

День: 10

№	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	ЗАВТРАК					
268	Биточки (из говядины)	100	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 ржаной	50	1.12	0.22	9.88	45.98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62
	Бананы	230	2.25	0.75	31.5	144
	Итого завтрак:	628	21.32	23.56	111.21	726.23
	ОБЕД					
	Борщ с щавелем и картофелем	300	2.66	5.12	20.16	129.06
	Хлеб пшеничный	100	4.74	0.6	28.98	140.28
	Итого обед:	400	7.4	5.72	49.14	269.34