



Утверждаю

МКОУ "СОШ № 21" г.о.Нальчик

*З.М. Казакова* 3.М.Казакова

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей 1-4 и 5-11 класс (ОВЗ)  
МКОУ "СОШ № 21" на 01.09.2024 г.

2 смена

| Прием пищи | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход(гр.) | Белки(гр.) | Жиры(гр.) | Углеводы(гр.) | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур |
|------------|--|------------|------------|-----------|---------------|--------------------------------|------------|
| 1          | 2                                      | 3          | 4          | 5         | 6             | 7                              | 8          |

Обед

|                                  |                            |       |      |       |       |        |        |  |
|----------------------------------|----------------------------|-------|------|-------|-------|--------|--------|--|
| неделя1<br>день1<br>обед+полдник | Суп картофельный с рисом   | 200   | 1,58 | 2,17  | 9,69  | 68,6   | 101    |  |
|                                  | Биточки (из говядины)      | 90    | 9,31 | 11,27 | 9,89  | 147,38 | 268    |  |
|                                  | Макароны отварные с маслом | 150   | 5,45 | 5,78  | 32,9  | 211,37 | 203    |  |
|                                  | Хлеб                       | 60    | 4,86 | 0,60  | 29,28 | 145,2  | пр     |  |
|                                  | Чай с сахаром с лимоном    | 200/8 | 0,13 | 0,02  | 15,2  | 62     | 377    |  |
|                                  | Конфеты шоколадные         | 15    |      |       |       |        |        |  |
|                                  | Полдник                    |       |      |       |       |        |        |  |
|                                  | Сдоба обыкновенная         | 50    | 3,95 | 0,5   | 24,15 | 117    | 421    |  |
|                                  | Чай с сахаром с лимоном    | 200   | 0,13 | 0,02  | 15,2  | 62     | 377    |  |
|                                  | Всего за день              |       |      | 25,41 | 20,36 | 136,31 | 813,55 |  |

Обед

|                                  |                                  |       |       |       |       |        |        |  |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--|
| неделя1<br>день2<br>обед+полдник | Суп молочный с гречкой           | 200   | 2,97  | 3,57  | 4,91  | 71,2   | 121    |  |
|                                  | Куры -филе тушен.в сметанном соу | 90/50 | 20,46 | 22,28 | 0,06  | 283,1  | 293    |  |
|                                  | Каша пшеничная с маслом          | 150   | 6,6   | 5,72  | 37,88 | 229,5  | 302    |  |
|                                  | Компот из кураги с изюмом        | 200   | 0,66  | 0,09  | 32,01 | 132,8  | 349    |  |
|                                  | Хлеб                             | 60    | 4,86  | 0,60  | 29,28 | 145,2  | пр     |  |
|                                  | Полдник                          |       |       |       |       |        |        |  |
|                                  | Яйцо отварное                    | 50    | 3,10  | 1,87  | 3,17  | 39,5   | 2      |  |
|                                  | Сдоба обыкновенная               | 50    | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 117    | 421    |  |
|                                  | Какао с молоком                  | 200   | 3,67  | 2,6   | 25,09 | 138,4  | 383    |  |
|                                  | Всего за день                    |       |       | 46,27 | 37,23 | 156,55 | 1156,7 |  |

Обед

|                                  |                             |       |      |       |       |        |         |  |
|----------------------------------|-----------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| неделя1<br>день3<br>обед+полдник | Суп картофельный с горохом  | 200   | 3,46 | 3,38  | 13,23 | 118,6  | 102     |  |
|                                  | Тефтели с соусом            | 90/50 | 9,49 | 10,55 | 12,01 | 180,69 | 279     |  |
|                                  | Гречка рассыпчатая с маслом | 150   | 9,06 | 13,6  | 55,06 | 378,6  | 302     |  |
|                                  | Хлеб                        | 60    | 4,86 | 0,60  | 29,28 | 145,2  | пр      |  |
|                                  | Какао с молоком             | 200   | 4,08 | 3,54  | 17,58 | 118,6  | 382     |  |
|                                  | Полдник                     |       |      |       |       |        |         |  |
|                                  | Сдоба обыкновенная          | 50    | 3,95 | 0,5   | 24,15 | 117    | 421     |  |
|                                  | Чай с сахаром               | 200   | 0,13 | 0,02  | 15,2  | 62     | 376     |  |
|                                  | Всего за день               |       |      | 35,03 | 32,19 | 166,51 | 1120,69 |  |

Обед

|                                   |                            |     |       |       |        |        |        |  |
|-----------------------------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------|--|
| неделя1<br>день4<br>зобед+полдник | Борщ                       | 200 | 1,45  | 3,983 | 8,74   | 83     | 82     |  |
|                                   | Рыба-филе запеченная       | 90  | 15,50 | 12,82 | 3,6    | 194,67 | 230    |  |
|                                   | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,10  | 9,15  | 17,98  | 172,8  | 128    |  |
|                                   | Хлеб                       | 60  | 4,86  | 0,60  | 29,28  | 145,2  | пр     |  |
|                                   | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,20  | 3,2   | 21,72  | 149,1  | 379    |  |
|                                   | Полдник                    |     |       |       |        |        |        |  |
|                                   | Сдоба обыкновенная         | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 117    | 421    |  |
|                                   | Чай с сахаром              | 200 | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62     | 376    |  |
|                                   | Всего за день              |     |       | 33,19 | 30,273 | 120,67 | 923,77 |  |

Обед

|                                  |                           |     |       |       |       |        |     |
|----------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| неделя1<br>день5<br>обед+полдник | Суп картофельный с пшеном | 250 | 1,97  | 2,71  | 12,11 | 85,75  | 101 |
|                                  | Котлеты куриные           | 80  | 17,88 | 9,68  | 11,33 | 195,69 | 294 |
|                                  | Ячневая каша              | 150 | 8,93  | 14,13 | 66,4  | 428    | 171 |
|                                  | Компот из свежих яблок    | 200 | 0,66  | 0,09  | 32,01 | 132,8  | 349 |

|  |                          |     |              |              |               |                |     |
|--|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|  | Сдоба обыкновенная       | 50  | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 117            | 421 |
|  | Салат из свеклы отварной | 60  | 0,84         | 3,61         | 4,93          | 55,68          | 52  |
|  |                          |     |              |              |               |                |     |
|  |                          |     |              |              |               |                |     |
|  | <b>Полдник</b>           |     |              |              |               |                |     |
|  | Сдоба обыкновенная       | 50  | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117            | 421 |
|  | Чай с сахаром            | 200 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 376 |
|  |                          |     |              |              |               |                |     |
|  |                          |     |              |              |               |                |     |
|  | <b>Всего за день</b>     |     | <b>38,31</b> | <b>31,24</b> | <b>190,28</b> | <b>1193,92</b> |     |

**Обед**

|                                      |                                    |       |              |              |               |                |     |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| неделя2<br>день1<br>обед+полд<br>ник | Суп картофельный с горохом         | 200   | 3,46         | 3,38         | 13,23         | 118,6          | 102 |
|                                      | Куры -филе тушен в сметанном соусе | 90/50 | 20,46        | 22,28        | 0,06          | 283,1          | 293 |
|                                      | Хлеб                               | 60    | 4,86         | 0,60         | 29,28         | 145,2          | пр  |
|                                      | Каша пшенная с маслом              | 150   | 6,6          | 5,72         | 37,88         | 229,5          | 302 |
|                                      | Чай с сахаром с лимоном            | 200/8 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 377 |
|                                      | <b>Полдник</b>                     |       |              |              |               |                |     |
|                                      | Сдоба обыкновенная                 | 50    | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117            | 421 |
|                                      | Яйцо отварное                      | 50    | 3,10         | 1,87         | 3,17          | 39,5           | 2   |
|                                      | Чай с сахаром                      | 200   | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 376 |
|                                      | <b>Всего за день</b>               |       | <b>42,69</b> | <b>34,39</b> | <b>138,17</b> | <b>1056,90</b> |     |

**Обед**

|                                      |                             |     |              |              |               |                |     |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| неделя2<br>день2<br>обед+полд<br>ник | Суп картофельный с рисом    | 200 | 1,58         | 2,17         | 9,69          | 68,6           | 101 |
|                                      | Бифштекс (из говядины)      | 53  | 12           | 17,6         | 10,41         | 250,18         | 266 |
|                                      | Гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 9,06         | 13,6         | 55,06         | 378,6          | 302 |
|                                      | Компот из кураги с изюмом   | 200 | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 349 |
|                                      | Хлеб                        | 60  | 4,86         | 0,60         | 29,28         | 145,2          | пр  |
|                                      |                             |     |              |              |               |                |     |
|                                      | <b>Полдник</b>              |     |              |              |               |                |     |
|                                      | Сдоба обыкновенная          | 50  | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117            | 421 |
|                                      | Чай с сахаром с лимоном     | 200 | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 377 |
|                                      | <b>Всего за день</b>        |     | <b>32,24</b> | <b>34,58</b> | <b>175,80</b> | <b>1154,38</b> |     |

**Обед**

|                                       |                            |              |              |               |                |        |        |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|--------|
| неделя 2<br>день3<br>обед+полд<br>ник | Рассольник "Ленинградский" | 250          | 2,02         | 5,09          | 11,98          | 107,25 | 96     |
|                                       | Котлеты куринные           | 80           | 17,88        | 9,68          | 11,33          | 195,69 | 294    |
|                                       | Ячневая каша с маслом      | 150          | 8,93         | 14,13         | 66,4           | 428    | 171,00 |
|                                       | Чай с сахаром с лимоном    | 200/8        | 0,13         | 0,02          | 15,2           | 62     | 377    |
|                                       | Сдоба обыкновенная         | 50           | 3,95         | 0,50          | 24,15          | 117    | 421    |
|                                       | Хлеб                       | 60           | 4,86         | 0,60          | 29,28          | 145,2  | пр     |
|                                       | Салат из свеклы отварной   | 60           | 0,84         | 3,61          | 4,93           | 55,68  | 52     |
|                                       |                            |              |              |               |                |        |        |
|                                       | <b>Полдник</b>             |              |              |               |                |        |        |
|                                       | Сдоба обыкновенная         | 50           | 3,95         | 0,5           | 24,15          | 117    | 421    |
| Какао с молоком                       | 230                        | 3,67         | 2,6          | 25,09         | 138,4          | 383    |        |
| <b>Всего за день</b>                  |                            | <b>46,23</b> | <b>36,73</b> | <b>212,51</b> | <b>1366,22</b> |        |        |

**Обед**

|                                       |                              |              |               |               |                |        |     |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------|-----|
| неделя 2<br>день4<br>обед+полд<br>ник | Борщ с капустой с картофелем | 200          | 1,45          | 3,983         | 8,74           | 83     | 82  |
|                                       | Рыба-филе запеченная         | 90           | 15,50         | 12,82         | 3,6            | 194,67 | 230 |
|                                       | Картофельное пюре с маслом   | 150          | 3,10          | 9,15          | 17,98          | 172,8  | 128 |
|                                       | Сдоба обыкновенная           | 50           | 3,95          | 0,50          | 24,15          | 117    | 421 |
|                                       | Хлеб                         | 60           | 4,86          | 0,60          | 29,28          | 145,2  | пр  |
|                                       | Какао с молоком              | 200          | 4,08          | 3,54          | 17,58          | 118,6  | 382 |
|                                       |                              |              |               |               |                |        |     |
|                                       | <b>Полдник</b>               |              |               |               |                |        |     |
|                                       | Сдоба обыкновенная           | 50           | 3,95          | 0,5           | 24,15          | 117    | 421 |
|                                       | Чай с сахаром с лимоном      | 200          | 0,13          | 0,02          | 15,2           | 62     | 377 |
| <b>Всего за день</b>                  |                              | <b>37,02</b> | <b>31,113</b> | <b>140,68</b> | <b>1010,27</b> |        |     |

**Обед**

|                   |                           |        |      |      |       |        |        |
|-------------------|---------------------------|--------|------|------|-------|--------|--------|
| неделя 2<br>день5 | Суп картофельный с пшеном | 250    | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75  | 101    |
|                   | Плов (из говядины)        | 50/100 | 7,69 | 6,85 | 25,47 | 200,63 | 244,00 |

|                  |  |     |              |              |               |               |     |
|------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| обед+полд<br>ник | Сдоба обыкновенная                       | 50  | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117           | 421 |
|                  | Компот из свежих яблок                   | 200 | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,8         | 349 |
|                  |  |     |              |              |               |               |     |
|                  |  |     |              |              |               |               |     |
|                  | <b>Полдник</b>                           |     |              |              |               |               |     |
|                  | Сдоба обыкновенная                       | 50  | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117           | 421 |
|                  | Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком | 200 | 2,94         | 1,99         | 20,92         | 113,4         | 380 |
|                  | <b>Всего за день</b>                     |     | <b>21,16</b> | <b>12,64</b> | <b>138,81</b> | <b>766,58</b> |     |

Литература: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Разработчики сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва Дели плюс 2017 год.

Члены комиссии:

Зав. Производством



Аталикова В.Р.

Соц. педагог



Кулиева М.Б.

Зам. ВР

Зими́на Е.В.

Учитель нач. классов

Гутаева А.М.

Бухгалтер



Кумыкова Р.Б.