

Утверждаю  
Директор МКОУ "СОШ № 21" г.о.Нальчик

*Знас*

З.М.Казакова



Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей 1-4 и 5-11 класс (ОВЗ)  
МКОУ "СОШ № 21" на 01.01.2024 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 день1 обед+полд ник	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						
	<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>25,41</b>	<b>20,36</b>	<b>136,31</b>	<b>813,55</b>		

**Обед**

неделя1 день2 обед+полд ник	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 пшенная 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	
	<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Всего за день</b>			<b>46,27</b>	<b>37,23</b>	<b>156,55</b>	<b>1156,7</b>		

**Обед**

неделя1 день3 обед+полд ник	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	
	<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>35,03</b>	<b>32,19</b>	<b>166,51</b>	<b>1120,69</b>	

**Обед**

неделя1 день4 зобед+полд дник	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	
	<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>33,19</b>	<b>30,273</b>	<b>120,67</b>	<b>923,77</b>	

**Обед**

неделя1 день5 обед+полд ник	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 день1 обед+полд 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 день2 обед+полд 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 день3 обед+полд ник	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Котлеты куриные	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 день4 обед+полд ник	Борщ с калустой с картофелем	200	1,45	3,983	8,74	83	82
	Рыба-филе залеченная	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 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 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 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		Жабоева А.М.
Бухгалтер		Кумыкова Р.Б.