



"Утверждаю"
Директор МКОУ "СОШ №26"
З.А. Бегиев
Бегиев З.А./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

2022-2023 уч.год

г.Нальчик, 2022г.

Первый день							
	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
Картофельное пюре	120	137,00	3,06	2,16	46,60	312	
Хлеб Пшеничный	80	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР	
Салат из белокачан.капусты	60	36,24	0,79	1,95	3,88	45	
Чай с лимоном	200/15/6	55,90	0,12	0,02	13,70	377	
Плоды свежие (яблоки)	152	59,00	0,50	0,50	12,25	338	
Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377	
обед для ОВЗ	Сыр голландский	15	34,30	2,63	2,66	0,00	15
	Хлеб Пшеничный с маслом	80/10	55,90	4,86	0,60	29,28	ПР

		Второй День						
		Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак		Котлеты говяжьи	80	290,10	12,88	20,10	13,91	268
		Капуста тушенная	150	211,37	5,45	5,78	32,90	139
		Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60	382
		Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92	424
		шоколад аленка	14					ПР
обед для ОВЗ		Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377
		Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92	424

		третий день						
		Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак		Филе курицы с соусом сметанным	95/50	365,10	24,21	28,30	3,42	288
		Каша рассыпчатая рисовая	150	226,88	8,22	2,16	46,60	171
		Чай с лимоном,маслом,сыром	200/10/6	55,9	0,12	0,02	13,70	377
		Хлеб Пшеничный	80	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР
		Плоды свежие (апельсин)	325	118,00	1,00	1,00	24,50	338
обед для ОВЗ		Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377
		Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	96	145,2	4,86	0,60	29,28	ПР

	Четвертый день						
	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак	Плов из птицы (курица)	150	229,0	12,71	7,85	26,80	291
	Салат из свеклы отварной	80	74,2	1,41	6,01	8,26	52
	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94	379
	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28	ПР
	Фрукты свежие (банан)	201	59,0	1,00	1,00	24,50	338
обед для ОВЗ	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,60	382
	Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92	424

пятый день *							
	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак	Рыба запеченная	90	190,10	12,66	12,62	6,44	230
	Картофельное пюре	120	137,00	3,06	2,16	46,60	312
	Компот из свежих яблок	200	115,00	0,16	0,16	27,90	342
	Хлеб Пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР
обед для ОВЗ	Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92	424
	Какао с молоком	200	115,00	0,16	0,16	27,90	382

	Шестой день						
	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак	Рагу из птицы	70/50	186,00	10,80	10,10	13,00	289
	Хлеб Пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР
	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60	382
	Фрукты свежие (яблоки)	185	59,00	0,50	0,50	12,25	338
обед для	Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377
ОВЗ	Сыр голландский	15	34,30	2,63	2,66	0,00	15
	Хлеб Пшеничный с маслом	80/10	55,90	4,86	0,60	29,28	ПР

		седьмой день					
		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак	Наименование Блюда						
	Гуляш	80	290,10	12,88	20,10	13,91	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	26,25	8,30	8,95	37,37	171
	Чай с лимоном	200	62,00	0,13	0,02	15,20	377
	Булочка ванильная	100	283,00	7,90	8,12	44,48	422
	шоколад аленка	14					ПР
обед для ОВЗ	Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377
	Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92	424

восьмой день							
	Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак	Суп молочный	200	71,20	2,96	3,57	6,14	121
	Чай с лимоном	200	55,9	0,13	0,02	15,20	377
	Хлеб Пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР
	Плоды свежие (банан)	222	213,12	3,33	1,11	46,62	338
обед для ОВЗ	Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70	377
	Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	96	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР

		девятый день						
		Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак		Зразы из говядины	70	140,7	9,56	12,40	12,25	274
		Каша рассыпчатая гречневая	150	26,3	8,30	8,95	37,37	171
		Кофейный напиток с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94	379
		Хлеб Пшеничный	60	145,2	4,86	0,60	29,28	ПР
		Фрукты свежие (апельсин)	201	59,0	1,00	1,00	24,50	338
обед для ОВЗ		Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,60	382
		Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92	424

		десятый день						
		Наименование блюда	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец.
завтрак		Сосиски говяжьи	40	119,27	4,04	11,31	0,18	243
		Картофельное пюре	120	137,00	3,06	2,16	46,60	312
		Компот из свежих яблок	200	115,00	0,16	0,16	27,90	342
		Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28	ПР
обед для ОВЗ		Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92	424
		Какао с молоком	200	115,00	0,16	0,16	27,90	382