



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

# Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

2023-2024 уч.год

г.Нальчик, 2023г.

МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	Тефтели с соусом	95/50	128,00	8,82	6,02	10,06
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,00	3,06	2,16	46,60
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	салаты	45	Салат из белокачан.капусты	60	36,24	0,79	1,95	3,88
	гор.напиток	377	Чай с лимоном с маслом	200/10/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	110	59,00	0,50	0,50	12,25

ОВЗ 1-4 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом	50/15	55,90	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	289	Тефтели с соусом	95/50	128,00	8,82	6,02	10,06
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,00	3,06	2,16	46,60
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	салаты	45	Салат из белокачан.капусты	60	36,24	0,79	1,95	3,88
	гор.напиток	377	Чай с лимоном с маслом	200/10/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	110	59,00	0,50	0,50	12,25

ОВЗ 5-11 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/7	55,90	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом	70/15	55,90	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	289	Тефтели с соусом	95/50	128,00	8,82	6,02	10,06
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,00	3,06	2,16	46,60
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	салаты	45	Салат из белокачан.капусты	60	36,24	0,79	1,95	3,88
	гор.напиток	377	Чай с лимоном с маслом	200/10/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	110	59,00	0,50	0,50	12,25



МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

второй

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты говяжьи	95	290,10	12,88	20,10	13,91
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	211,37	5,45	5,78	32,90
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28

ОВЗ 1-4 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	50	318,00	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	268	Котлеты говяжьи	80	290,10	12,88	20,10	13,91
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	211,37	5,45	5,78	32,90
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28

ОВЗ 5-11 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	55,90	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	50	318,00	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	268	Котлеты говяжьи	95	290,10	12,88	20,10	13,91
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	211,37	5,45	5,78	32,90
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,00	7,28	12,52	43,92
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28

МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	288	Мясо курицы с соусом сметанным	90/50	365,1	24,21	28,30	3,42
	гарнир	171	Каша пшенная	150	226,9	8,22	2,16	46,60
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном,маслом,сыром	200/10/10	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28
ОВЗ 1-4 классы								
Завтрак	гор.нап-ок	377	Чай с лимоном	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	70/15/10	145,2	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	288	Мясо курицы с соусом сметанным	90/50	365,1	24,21	28,30	3,42
	гарнир	171	Каша пшенная	150	226,9	8,22	2,16	46,60
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном,маслом,сыром	200/10/10	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28
ОВЗ 5-11 классы								
Завтрак	гор.нап-ок	377	Чай с лимоном	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	70/15/10	145,2	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	288	Мясо курицы с соусом сетанным	90/50	365,10	24,21	28,30	3,42
	гарнир	171	Каша пшенная	150	226,88	8,22	2,16	46,60
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном,маслом,сыром	200/10/10	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28



МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы (курица)	150	229,0	12,71	7,85	26,80
	салат	52	Салат из свеклы отварной	70	74,2	1,41	6,01	8,26
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28

ОВЗ-1-4 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	118,6	4,08	3,54	17,60
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	291	Плов из птицы (курица)	150	229,0	12,71	7,85	26,80
	салат	52	Салат из свеклы отварной	70	74,2	1,41	6,01	8,26
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28

ОВЗ-5-11 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	118,6	4,08	3,54	17,60
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	291	Плов из птицы (курица)	150	229,0	12,71	7,85	26,80
	салат	52	Салат из свеклы отварной	70	74,2	1,41	6,01	8,26
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28

МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	230	Рыба запеченная	100	190,10	12,66	12,62	6,44
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,00	3,06	2,16	46,60
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	сладкое		канфеты мармелад	40				
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28
ОВЗ 1-4 классы								
Завтрак	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92
	напиток	382	Какао с молоком	200	115,0	0,16	0,16	27,90
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	230	Рыба запеченная	100	190,1	12,66	12,62	6,44
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,0	3,06	2,16	46,60
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	115,0	0,16	0,16	27,90
	сладкое		канфеты мармелад	40				
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28
ОВЗ 5-11 классы								
Завтрак	выпечка	424	Булочка домашняя	100	318,0	7,28	12,52	43,92
	напиток	382	Какао с молоком	200	115,0	0,16	0,16	27,90
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	230	Рыба запеченная	100	190,1	12,66	12,62	6,44
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	137,0	3,06	2,16	46,60
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	115,0	0,16	0,16	27,90
	сладкое		канфеты мармелад	40				
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,2	4,86	0,60	29,28



МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	289	Рагу из птицы	90/50	186,00	10,80	10,10	13,00
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	110	59,00	0,50	0,50	12,25
ОВЗ 1-4 классы								
Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом	70/15	55,9	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	289	Рагу из птицы	90/50	186,00	10,80	10,10	13,00
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	190	59,00	0,50	0,50	12,25
ОВЗ 5-11 классы								
Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом	70/15	55,9	4,86	0,60	29,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	289	Рагу из птицы	90/50	186,00	10,80	10,10	13,00
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	60	145,20	4,86	0,60	29,28
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	119,00	4,08	3,54	17,60
	фрукты	338	Плоды свежие (яблоки)	190	59,00	0,50	0,50	12,25

МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День седьмой

Вид пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				95	290,10	12,88	20,10	13,91
	гор.блюдо	260	Гуляш	150	26,25	8,30	8,95	37,37
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	200/6	62,00	0,13	0,02	15,20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	100	283,00	7,90	8,12	44,48
	выпечка	424	Булочка домашняя	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	15				
	сладкое	ПР	шоколад аленка					

ОВЗ 1-4 классы

				200/6	55,90	0,12	0,02	13,70
Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	50	318,00	7,28	12,52	43,92
	выпечка	ПР	хлеб пшеничный	95	290,10	12,88	20,10	13,91
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	260	Гуляш	150	26,25	8,30	8,95	37,37
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	200/6	62,00	0,13	0,02	15,20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	100	283,00	7,90	8,12	44,48
	выпечка	424	Булочка домашняя	60	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	15				
	сладкое	ПР	шоколад аленка					

ОВЗ 5-11 классы

				200/6	55,90	0,12	0,02	13,70
Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	50	318,00	7,28	12,52	43,92
	выпечка	ПР	хлеб пшеничный	95	290,10	12,88	20,10	13,91
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	260	Гуляш	150	26,25	8,30	8,95	37,37
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	200/6	62,00	0,13	0,02	15,20
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	100	283,00	7,90	8,12	44,48
	выпечка	424	Булочка домашняя	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	хлеб пшеничный	15				
	сладкое	ПР	шоколад аленка					



МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак				150	53,9	2,06	2,87	4,01
	гор.блюдо	122	Суп молочный пшениный	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном	50	145,2	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	180	118,0	1,00	1,00	24,50
	фрукты	338	Плоды свежие (банан)					
			ОВЗ 1-4 классы	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
Завтрак	гор.нап-ок	377	Чай с лимоном	70/15/10	145,2	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	150	53,9	2,06	2,87	4,01
Обед для ОНЗ	гор.блюдо	122	Суп молочный пшениный	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном	50	145,2	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	180	118,0	1,00	1,00	24,50
	фрукты	338	Плоды свежие (банан)					
				ОВЗ 5-11 классы	200/6	55,9	0,12	0,02
Завтрак	гор.нап-ок	377	Чай с лимоном	70/15/10	145,2	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный с маслом и сыром	150	53,85	2,06	2,87	4,01
Обед для ОНЗ	гор.блюдо	122	Суп молочный пшениный	200/6	55,9	0,12	0,02	13,70
	гор.нап-ток	377	Чай с лимоном	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный	180	118,00	1,00	1,00	24,50
	фрукты	338	Плоды свежие (банан)					

МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлеты из говядины	95	140,7	9,56	12,40	12,25
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	26,3	8,30	8,95	37,37
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94
	хлеб	424	Булочка домашняя	100	145,2	4,86	0,60	29,28
	фрукты	ПР	Хлеб Пшеничный	50	59,0	1,00	1,00	24,50

ОВЗ 1-4 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	118,60	4,08	3,54	17,60
	выпечка	ПР	Хлеб Пшеничный	100	318,00	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	268	Котлеты из говядины	95	140,70	9,56	12,40	12,25
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	26,25	8,30	8,95	37,37
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	100,60	31,66	0,26	15,94
	хлеб	424	Булочка домашняя	100	145,20	4,86	0,60	29,28
	фрукты	ПР	Хлеб Пшеничный	50	59	1	1	24,5

ОВЗ 5-11 классы

Завтрак	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200/6	118,60	4,08	3,54	17,60
	выпечка	ПР	Хлеб Пшеничный	100	318,00	7,28	12,52	43,92
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	268	Котлеты из говядины	95	140,7	9,56	12,40	12,25
	гарнир	139	Капуста тушеная	120	26,3	8,30	8,95	37,37
	гор.напиток	382	какао с молоком	200	100,6	31,66	0,26	15,94
	хлеб	424	Булочка домашняя	100	145,2	4,86	0,60	29,28
	фрукты	ПР	Хлеб Пшеничный	50	59,0	1,00	1,00	24,50



МКОУ "СОШ №26" г.о.Нальчик

Отд./корп

День

десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				40	63,00	5,08	4,60	0,28
Завтрак	гор.блюдо	209	яйца отварные	120	137,00	3,82	4,05	21,32
	гарнир	203	Макароны отв.с маслом	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	напиток	342	Компот из свежих яблок	50	223,80	0,04	0,04	4,90
	мучн. изд	ПР	пряники	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный					
ОВЗ 1-4 классы				100	318,00	7,28	12,52	43,92
Завтрак	выпечка	424	Булочка домашняя	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	напиток	382	Какао с молоком	40	63,00	5,08	4,60	0,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	209	яйца отварные	120	137,00	3,82	4,05	21,32
	гарнир	203	Макароны отв.с маслом	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	напиток	342	Компот из свежих яблок	50	223,80	0,04	0,04	4,90
	мучн. изд	ПР	пряники	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный					
ОВЗ 5-11 классы				100	318,00	7,28	12,52	43,92
Завтрак	выпечка	424	Булочка домашняя	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	напиток	382	Какао с молоком	40	63,00	5,08	4,60	0,28
Обед для ОВЗ	гор.блюдо	209	яйца отварные	120	137,00	3,82	4,05	21,32
	гарнир	203	Макароны отв.с маслом	200	115,00	0,16	0,16	27,90
	напиток	342	Компот из свежих яблок	50	223,80	0,04	0,04	4,90
	мучн. изд	ПР	пряники	50	145,20	4,86	0,60	29,28
	хлеб	ПР	Хлеб Пшеничный					