

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ,
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД МКОУ "Лицей №2" г.о.Нальчик**

возрастная категория: 7-11 лет

ДЛЯ ДВУХСМЕННЫХ ШКОЛ

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1 день 1 завтрак	Творожная запеканка	100	10.2	4.2	16.5	145	41
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	304
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1.07	4.54	6.24	70.01	52
	Итого:	616	36.31	26.28	98.15	764.61	
неделя 1 день 1 обед	Рассольник ленинградский	250	6.36	8.9	11.81	158.34	96
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	304
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1.07	4.54	6.24	70.01	52
	Итого:	766	32.47	30.98	93.46	777.95	
неделя 1 день 2 завтрак	Котлета из филе кур	90	12.5	14.1	8.4	220.5	294
	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Какао с молоком	200	3.6	2.9	14.7	100.3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Капуста тушеная	100	2.14	4.12	7.43	76.77	214
	Итого:	615	28.8	26.78	89.4	716.82	
неделя 1 день 2 обед	Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	204
	Котлета из филе кур	90	12.5	14.1	8.4	220.5	294
	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Какао с молоком	200	3.6	2.9	14.7	100.3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Капуста тушеная	100	2.14	4.12	7.43	76.77	214
	Итого:	815	30.54	29.05	100.83	790.02	

неделя 1 день 3 завтрак	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21.3	22	18.5	357.4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0.3	0	10.3	43.6	431
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Итого:	580	26.74	22.94	69.92	586.6	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	200	1.6	1.5	11.6	68	138
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21.3	22	18.5	357.4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0.3	0	10.3	43.6	431
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Итого:	680	27.94	24.04	71.72	607.6	

неделя 1 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	4.52	4.05	0.25	56.52	337
	Икра кабачковая	60	0.76	0.04	9.18	40.08	50
	Рыбная котлета	90	10.38	8.32	14.41	173.98	234
	Пшено отварное с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0.0001	0.00001	0.01734	64.575	7,2/10
	Итого:	615	27.3001	19.27001	94.15734	715.455	

неделя 1 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	170
	Рыбная котлета	90	10.38	8.32	14.41	173.98	234
	Пшено отварное с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0.0001	0.00001	0.01734	64.575	7,2/10
	Итого:	715	23.4701	19.11001	184.92734	700.855	

неделя 1 день 5 завтрак	Запеченная окорочка кур	85	19.3	16	0.06	221.44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Сыр порциями	5	1.16	1.48	0	18.2	15
	Бананы	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Итого:	601	33.36	24.63	86.52	701.89	

неделя 1 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	107.8	206
	Запеченная окорочка кур	85	19.3	16	0.06	221.44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Сыр порциями	5	1.16	1.48	0	18.2	15
	Бананы	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Итого:	801	37.75	28.85	99.58	809.69	

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)	Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур ы
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2 день 1 завтрак	Творожная запеканка	100	10.2	4.2	16.5	145	41
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	304
	Хлеб пшеничный /ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1.07	4.54	6.24	70.01	52
	Итого:	616	36.31	26.28	98.15	764.61	

неделя 2 день 1 обед	Рассольник ленинградский	250	6.36	8.9	11.81	158.34	96
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	304
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Салат из отварной свеклы	60	1.07	4.54	6.24	70.01	52
	Итого:	766	32.47	30.98	93.46	777.95	

неделя 2 день 2 завтрак	Котлета из филе кур	90	12.5	14.1	8.4	220.5	294
	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Какао с молоком	200	3.6	2.9	14.7	100.3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Капуста тушеная	100	2.14	4.12	7.43	76.77	214
	Итого:	615	28.8	26.78	89.4	716.82	

неделя 2 день 2 обед	Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	204
	Котлета из филе кур	90	12.5	14.1	8.4	220.5	294
	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Какао с молоком	200	3.6	2.9	14.7	100.3	433
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Капуста тушеная	100	2.14	4.12	7.43	76.77	214
	Итого:	815	30.54	29.05	100.83	790.02	

неделя 2 день 3 завтрак	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21.3	22	18.5	357.4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0.3	0	10.3	43.6	431
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Итого:	580	26.74	22.94	69.92	586.6	

неделя 1 день 3 обед	Суп картофельный с рисом	200	1.6	1.5	11.6	68	138
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	220	21.3	22	18.5	357.4	22
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Чай с сахаром/лимоном	200	0.3	0	10.3	43.6	431
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Итого:	680	27.94	24.04	71.72	607.6	

неделя 2 день 4 завтрак	Яйцо отварное	40	4.52	4.05	0.25	56.52	337
	Икра кабачковая	60	0.76	0.04	9.18	40.08	50
	Рыбная котлета	90	10.38	8.32	14.41	173.98	234
	Пшено отварное с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0.0001	0.00001	0.01734	64.575	7,2/10
	Итого:	615	27.3001	19.27	94.15734	715.455	

неделя 2 день 4 обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	170
	Рыбная котлета	90	10.38	8.32	14.41	173.98	234
	Пшено отварное с маслом	150	6.6	5.72	37.88	229.5	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Компот из яблок и изюма	200	0.0001	0.00001	0.01734	64.575	7,2/10
	Итого:	715	23.4701	19.11	184.9273	700.855	

неделя 2 день 5 завтрак	Запеченная окорочка кур	85	19.3	16	0.06	221.44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Сыр порциями	5	1.16	1.48	0	18.2	15
	Бананы	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Итого:	601	33.36	24.63	86.52	701.89	

неделя 2 день 5 обед	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	107.8	206
	Запеченная окорочка кур	85	19.3	16	0.06	221.44	б/н
	Гречка отварная с маслом	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.6	1.1	12.2	331
	Чай с сахаром	186	0	0	8.4	34	943
	Сыр порциями	5	1.16	1.48	0	18.2	15
	Бананы	100	0.4	0.4	9.8	47	пр
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4.74	0.54	31.32	138.6	53
	Итого:	801	37.75	28.85	99.58	809.69	