

"Утверждаю"
Директор МБОУ "СОШ №33" г.Нальчик

 Блянихов К.В.

01 апреля 2025г.



**Десятидневное меню
для обучающихся МБОУ "СОШ №33 "г.о. Нальчик
на 2024-2025 уч.год**

г.Нальчик 2025 г.

МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик КБР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик
Блянихов К.В.
"01" апреля 2025

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Ценность, ккал
обед	50	3	Бутерброды с сыром	6,27	7,86	14,83	155,00
	250	182	Каша жидкая молочная (рисовая)	6,08	12,75	39,78	298,80
	200	375	Чай черный	0,40	0,10	0,08	2,80
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	560		ИТОГО	17,55	21,31	84,49	595,20

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ВТОРНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	90	294	Котлеты рубленые из птицы	14,30	13,70	13,30	234,00
	200	202	Каша рассыпчатая (гречневая) с соусом №332	8,58	11,91	41,35	308,65
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	60	45	Салат из белокачанной капусты	0,79	1,95	3,88	36,24
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	610		ИТОГО	28,60	28,18	103,53	779,49

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик
Блянихов К.В.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

СРЕДА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	250	244	Плов из отварной говядины	20,40	19,10	32,50	396,00
	60	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,99	2,47	4,37	43,74
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	200	382	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60
	570		ИТОГО:	30,27	25,71	84,25	696,94

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	100	230	Рыба запеченная	15,48	12,81	3,60	191,45
	150	128	Картофельное пюре	3,11	9,15	18,00	173,00
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	510		ИТОГО	23,52	22,58	66,60	565,05

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ПЯТНИЦА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	250	289	Рагу из птицы	17,95	16,75	21,73	310,00
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	200	ПР	Кисель	0,00	0,00	7,00	26,30
	120	338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,60	0,60	14,70	70,50
	630		ИТОГО	23,35	17,95	73,23	545,40

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
	250	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	6,90	12,70	49,38	340,90
	50	3	Бутерброды с сыром	6,27	7,86	14,83	155,00
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	560		ИТОГО	18,10	21,18	109,21	696,50

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик КБР

УТВЕРЖДЕНО

Директора МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик
Блянихов К.В.



СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ВТОРНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	90	245	Бефстроганов из отварной говядины	13,00	11,00	3,40	163,00
	200	171	Каша рассыпчатая (гречневая) со сметанным соусом №332	8,58	11,91	41,35	308,65
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	550		ИТОГО:	26,51	23,53	89,75	672,25

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

СРЕДА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Ценность, ккал
обед	130	288/332	Птица отварная со сметанным соусом	14,09	18,79	5,89	249,00
	150	171	Каша рассыпчатая (пшенная)	6,41	8,62	36,78	250,31
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	200	342	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	26,80	114,60
	540		ИТОГО	25,46	28,17	99,27	752,51

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	100	230	Рыба запеченная	15,48	12,81	3,60	191,45
	150	171	Каша рассыпчатая (рисовая)	3,65	5,37	36,68	209,70
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	60	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,99	2,47	4,37	43,74
	230	338	Плоды свежие (бананы)	3,75	1,25	52,50	230,00
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	800		ИТОГО	28,80	22,52	142,15	875,49

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ПЯТНИЦА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	100	294	Котлеты рубленые из птицы	14,30	13,70	13,30	234,00
	150	202	Макаронные изделия отварные	5,66	0,67	31,92	156,30
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	60	45	Салат из белокачанной капусты	0,79	1,95	3,88	36,24
	200	382	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60
	570		ИТОГО	29,63	20,46	96,48	683,74

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)