

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

Блянихов К.В.

"02" сентября 2024г.

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

г.Нальчик 2024 г.

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
			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 рубленные из птицы	14,30	13,70	13,30	234,00
	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
	50	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	0,35	0,05	0,95	6,00
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
			ИТОГО	22,69	23,52	77,25	613,60

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

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



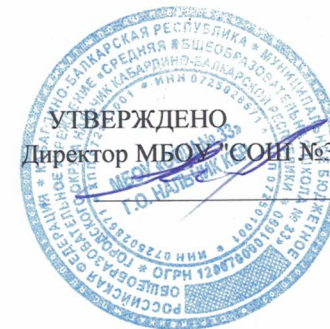
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

СРЕДА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
обед	90	268	Котлеты, биточки из говядины	13,50	19,80	11,72	281,46
	150	171	Каша рассыпчатая(гречневая)	8,29	8,95	37,37	262,50
	50	332	Сметанный соус с луком	0,95	2,96	3,98	46,15
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	50	ПР	Печенье	3,40	4,50	27,85	165,80
	200	382	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60
			ИТОГО:	35,02	40,35	128,30	1013,11

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	90	230	Рыба запеченная	15,48	12,81	3,60	191,45
	150	304	Рис отварной	3,65	5,37	36,68	209,70
	200/15/7	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
	50	ПР	Тортимилка	1,80	6,50	32,00	193,50
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
			ИТОГО	25,86	25,30	117,28	795,25

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
	160	338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,60	0,60	14,70	70,50
			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
обед	40	209	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63,00
	250	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	10,33	14,75	51,33	380,68
	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
			ИТОГО	26,61	27,83	111,44	799,28

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	268	Котлеты, биточки из говядины	13,50	19,80	11,72	281,46
	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 белокачаной капусты	0,79	1,95	3,88	36,24
	200	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
			ИТОГО:	24,88	23,04	92,52	674,60

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	60/80	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
			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	90	230	Рыба запеченная	15,48	12,81	3,60	191,45
	150	128	Картофельное пюре	3,11	9,15	18,00	173,00
	60	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	4,80	0,60	29,80	138,60
	50	71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	0,35	0,05	0,95	6,00
	50	ПР	Печенье	3,40	4,50	27,85	165,80
	200/15/7	377	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00
			ИТОГО	27,27	27,13	95,40	736,85

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	90	294	Котлеты рубленые из птицы	14,30	13,70	13,30	234,00
	150	171	Каша рассыпчатая (гречневая)	8,29	8,95	37,37	262,50
	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
	250	338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	3,75	1,25	52,50	240,00
			ИТОГО	35,22	28,04	150,55	993,70

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

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