

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

Блянихов К.В.

"02" сентября 2025г.

**Десятидневное меню
для обучающихся МБОУ "СОШ №33" г.о. Нальчик
на 2025-2026 уч.год**

г.Нальчик 2025 г.



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Ценность, ккал
горячий завтрак	200	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	4,82	1,02	16,83	132,40
	60	209	ЯЙЦО ВАРЕНое	5,08	4,60	0,28	63,00
	20	15	СЫР ПОРЦИЯМИ (ГОЛЛАНДСКИЙ)	5,20	5,40	0,00	70,00
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	540,00		ИТОГО	16,15	11,88	32,14	424,08

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



ВТОРОЙ ДЕНЬ

ВТОРНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
горячий завтрак	90	294	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	13,99	10,39	14,13	205,87
	150	302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	6,60	5,72	37,88	229,50
	50	330	СОУС СМЕТАННЫЙ	0,71	2,50	2,94	37,05
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	382	КАКАО С МОЛОКОМ	3,52	3,72	25,49	145,20
	550,00		ИТОГО	25,74	23,17	85,22	734,62

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

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
горячий завтрак	90	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	15,55	11,55	15,70	228,75
	150	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,52	4,52	26,45	168,45
	60	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	0,92	4,40	5,78	66,40
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	0,20	0,20	22,30	110,00
	560,00			23,11	21,51	75,01	690,60

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
горячий завтрак	90	234	КОТЛЕТА ,БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	11,97	4,23	8,63	120,37
	150	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3,06	4,80	20,45	137,25
	60	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	0,99	2,47	4,37	43,74
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	45	ПРИ	ВАФЛИ	2,50	9,90	29,70	220,50
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	560,00		ИТОГО	19,57	22,26	78,18	680,54

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
горячий завтрак	210	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	20,30	17,00	35,69	377,00
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	150	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	0,40	0,40	9,80	44,00
	620,00			21,75	18,26	60,52	579,68

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
горячий завтрак	200	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ & ГРЕЧКОЙ	5,97	5,48	17,08	141,60
	60	209	ЯЙЦО ВАРЕНое	5,08	4,60	0,28	63,00
	20	15	СЫР ПОРЦИЯМИ (ГОЛЛАНДСКИЙ)	5,20	5,40	0,00	70,00
	60	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	382	КАКАО С МОЛОКОМ	3,52	3,72	25,49	145,20
	540			20,69	20,04	47,63	536,80

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
горячий завтрак	200	293/147	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	16,18	26,79	31,54	1931,29
	60	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	250	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(БАНАН)	1,50	0,50	21,00	95,00
	710,00		ИТОГО:	18,73	28,15	67,57	2184,97

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
горячий завтрак	100	260	ГУЛЯШ (ГОВЯДИНА)	19,72	17,89	4,76	168,20
	150	302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	7,46	5,61	35,84	230,45
	60	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	0,20	0,20	22,30	110,00
	510,00		ИТОГО	28,30	24,54	67,68	625,65

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.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**ЧЕТВЕРГ**

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность, ккал
горячий завтрак	90	234	КОТЛЕТА ,БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	11,97	4,23	8,63	120,37
	150	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3,06	4,80	20,45	137,25
	60	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	0,99	2,47	4,37	43,74
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	45	ПР	ВАФЛИ	2,50	9,90	29,70	220,50
	560,00		ИТОГО	19,57	22,26	78,18	680,54

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
горячий завтрак	100	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	15,55	11,55	15,70	228,75
	150	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5,52	4,52	26,45	168,45
	60	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	0,92	4,40	5,78	66,40
	60	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	0,92	0,84	4,78	117,00
	150	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	0,40	0,40	9,80	44,00
	200	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0,13	0,02	10,25	41,68
	570,00		ИТОГО	23,44	21,73	72,76	666,28

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

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