

"Утверждаю"

И.о. директора МБОУ "СОШ №33" г.Нальчик



Блянихов К.В.

"01" сентября 2021г.

**Десятидневное меню
бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов
МБОУ "СОШ №33 " г.о. Нальчик
на 2021-2022 уч.год**

г.Нальчик 2021г.

МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик КБР

УТВЕРЖДЕНО

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



Неделя 1 день 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность, ккал
завтрак	80/50	280/330	Фрикадельки с соусом	131,00	11,00	6,95	6,14
	150/5	171	Каша гречневая рассыпчатая	234,00	8,43	5,52	36,80
	200	382	Какао с молоком	125,00	3,00	3,00	21,00
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
	100	338	Яблоки свежие	47,00	0,40	0,40	9,80
			ИТОГО:	723,26	28,69	16,69	112,60

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
И.о. директора МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик
Бляных К.В.



Неделя 1 день 2

ВТОРНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность, ккал
завтрак	200	291	Плов из куриной грудки	229,00	12,71	7,85	26,80
	60	67	Винегрет овощной	150,00	4,00	6,00	19,00
	200	349	Чай с лимоном	132,80	0,53	0,00	9,87
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
	40	пр	Печенье	82,90	1,70	2,26	13,94
			ИТОГО	698,06	23,10	14,67	94,53

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)



Неделя 1 день 3

СРЕДА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества,г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность,ккал
завтрак	80	268	Котлеты говяжьи	162,00	10,80	10,00	10,41
	150	204	Макароны отварные с сыром	251,00	10,20	11,90	25,60
	60	54	Салат из свеклы отварной	62,30	0,70	3,70	6,70
	200	342	Компот из свежих яблок	114,60	0,16	0,16	27,88
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
			ИТОГО	776,16	27,72	26,58	109,45

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

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

Неделя 1 день 5

ПЯТНИЦА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Цен.ккал
завтрак	80/50	288/330	Куриное филе отварное в сметанном соусе	275,60	17,77	21,28	3,28
	150/5	171	Каша рассыпчатая пшеничная	280,00	8,85	9,55	39,86
	60	321	Тушеная капуста	45,06	1,11	1,93	4,31
	200	342	Компот из свежих яблок	114,60	0,16	0,16	27,88
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
			ИТОГО	901,52	33,75	33,74	114,19

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

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



Неделя 2 день 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества,г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность,ккал
завтрак	80/50	280/330	Фрикадельки с соусом	131,00	11,00	6,95	6,14
	150/5	171	Каша гречневая рассыпчатая	234,00	8,43	5,52	36,80
	200	382	Какао с молоком	125,00	3,00	3,00	21,00
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
	100	338	Яблоки свежие	47,00	0,40	0,40	9,80
			ИТОГО:	723,26	28,69	16,69	112,60

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

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



Неделя 2 день 2

ВТОРНИК

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергет ценность, ккал
завтрак	200	291	Плов из куриной грудки	229,00	12,71	7,85	26,80
	60	67	Винегрет овощной	150,00	4,00	6,00	19,00
	200	349	Чай с лимоном	132,80	0,53	0,00	9,87
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
	40	пр	Печенье	82,90	1,70	2,26	13,94
			ИТОГО	698,06	23,10	14,67	94,53

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

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



Неделя 2 день 3

СРЕДА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества,г			
				белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность,ккал
завтрак	80	268	Котлеты говяжьи	162,00	10,80	10,00	10,41
	150	204	Макароны отварные с сыром	251,00	10,20	11,90	25,60
	60	54	Салат из свеклы отварной	62,30	0,70	3,70	6,70
	200	342	Компот из свежих яблок	114,60	0,16	0,16	27,88
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
			ИТОГО	776,16	27,72	26,58	109,45

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

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

Неделя 2 день 4

ЧЕТВЕРГ

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергет.ценность, ккал
завтрак	80	230	Рыба запеченная хек	155,64	11,75	10,65	3,20
	150/5	128	Картофельное пюре	112,00	2,00	5,00	15,00
	200	349	Чай с лимоном	132,80	0,53	0,00	9,87
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
	150	338	Бананы	106,32	2,25	0,75	31,50
			ИТОГО	693,02	22,39	17,22	98,43

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

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

Неделя 2 день 5

ПЯТНИЦА

	Выход блюда в гр.	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества, г.			
				белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Цен.ккал
завтрак	80/50	288/330	Куриное филе отварное в сметанном соусе	275,60	17,77	21,28	3,28
	150/5	171	Каша рассыпчатая пшенная	280,00	8,85	9,55	39,86
	60	321	Тушеная капуста	45,06	1,11	1,93	4,31
	200	342	Компот из свежих яблок	114,60	0,16	0,16	27,88
	60		Хлеб пшеничный	140,28	4,74	0,60	28,98
	20		Хлеб ржаной	45,98	1,12	0,22	9,88
			ИТОГО	901,52	33,75	33,74	114,19

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

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