

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



Блянихов К.В.

" 01 "

2024г.

**Десятидневное меню
для обучающихся МБОУ "СОШ №33 " г.о. Нальчик
на 2023-2024 уч.год**

г.Нальчик 2024 г.

МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик КБР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №33" г.о.Нальчик

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



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

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | Выход блюда в гр. | № рецептуры | Наименование блюд | Пищевые вещества, г. | | | |
|------|-------------------|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | | | белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. Ценность, ккал |
| обед | 40 | 209 | Яйцо вареное | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| | 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 | 22,63 | 25,91 | 84,77 | 658,20 |

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 |
| | 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%)

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 |
| обед | 90/50 | 279/332 | Тефтели 2 вариант с соусом №332 | 8,32 | 6,02 | 10,60 | 128,00 |
| | 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 |
| | | | ИТОГО: | 25,49 | 19,11 | 95,35 | 647,70 |

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.



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

| | Выход блюда в гр. | № рецептуры | Индикатор качества, г. | | Пищевые вещества, г. | | | |
|------|-------------------|-------------|------------------------|----------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|
| | | | Жиры | Углеводы | белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. ценность, ккал |
| обед | 90 | 230 | Рыба запеченная | 3,60 | 15,48 | 12,81 | 3,60 | 191,45 |
| | 150 | 304 | Рис отварной | 26,03 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 |
| | 200/15/7 | 377 | Чай с лимоном | 15,20 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | 60 | ПР | Хлеб пшеничный/ржаной | | 4,80 | 0,60 | 29,80 | 138,60 |
| | | | ИТОГО | | 24,06 | 18,80 | 85,28 | 601,75 |

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 | 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 |
| | 50 | 333 | Соу сметанный с томатом и луком | 0,95 | 2,96 | 3,98 | 46,15 |
| | 60 | ПР | Хлеб пшеничный/ржаной | 4,80 | 0,60 | 29,80 | 138,60 |
| | 200 | ПР | Кисель | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 26,30 |
| | | | ИТОГО | 24,91 | 24,03 | 84,42 | 648,81 |

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.

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



№ _____

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | Выход блюда в гр. | № рецептуры | Наименование блюд | Пищевые вещества, г. | | | |
|------|-------------------|-------------|--------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|
| | | | | белки | Жиры | Углеводы | Энергетич. ценность, ккал |
| обед | 250 | 294 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 7,50 | 12,50 | 50,00 | 332,50 |
| | 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 | 18,70 | 20,98 | 109,83 | 688,10 |

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

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



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 | 382 | Какао с молоком | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| | | | ИТОГО: | 28,83 | 26,56 | 94,90 | 731,20 |

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.

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 |



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 |
| 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 |
| | 200/15/7 | 377 | Чай с лимоном | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| | 150 | 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| | | | ИТОГО | 24,12 | 23,18 | 81,30 | 635,55 |

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 | 90/50 | 280/332 | Фрикадельки в соусе | 13,97 | 18,70 | 17,10 | 296,29 |
| | 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 |
| | | | ИТОГО | 31,14 | 31,79 | 101,85 | 815,99 |

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

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