

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ  
«Ницинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ М.А. Полякова  
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:  
с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском,  
Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и  
Туринском районах  
«29» августа 2025 г.

**Меню ежедневного горячего питания муниципального  
казённого общеобразовательного учреждения  
«Ницинская средняя общеобразовательная школа»  
(ЗАВТРАК)**

**Сезон: осень-зима Возрастная категория: 12 лет и старше**

| 1 день<br>Понедельник | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-----------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>        | Каша «Дружба»      | 250               | 7,2         | 5,1         | 44,5         | 254                                 | 35              |
|                       | Кисель             | 200               |             |             | 24           | 95                                  |                 |
|                       | Хлеб витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3         | 70,8                                |                 |
|                       | Печенье            | 70                | 7,5         | 11,8        | 74,7         | 436,0                               |                 |
|                       | Фрукт              | 150               |             |             |              |                                     |                 |
|                       | <b>Итого</b>       |                   | <b>17,0</b> | <b>17,2</b> | <b>157,5</b> | <b>855,8</b>                        |                 |

| 2 день<br>Вторник | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    | Пудинг творожный   | 180               | 20,1        | 16,3        | 31           | 355,5                               | 362             |
|                   | Напиток            | 200               |             |             | 19           | 80                                  |                 |
|                   | Хлеб Витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3         | 70,8                                |                 |
|                   | Выпечка (Рогалик)  | 80                | 8,0         | 19,0        | 44,0         | 376,0                               |                 |
|                   | <b>Итого</b>       |                   | <b>30,4</b> | <b>35,6</b> | <b>108,3</b> | <b>882,3</b>                        |                 |

| 3 день<br>Среда | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-----------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  | Каша ячневая       | 250               | 8,8         | 8,8         | 31,7        | 250                                 | 311             |
|                 | Биточки куриные    | 100               | 16,2        | 15,0        | 7,9         | 173,7                               | 500             |
|                 | Хлеб витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3        | 70,8                                |                 |
|                 | Чай                | 200               | 0,2         |             | 15          | 58                                  | 684             |
|                 | Сыр                | 15                | 3,9         | 3,7         |             | 49,8                                |                 |
|                 | <b>Итого</b>       |                   | <b>31,4</b> | <b>27,8</b> | <b>68,9</b> | <b>602,3</b>                        |                 |

| 4 день<br>Четверг | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    | Суп молочный       | 250               | 5,6         | 6,3         | 19,8         | 112,8                               | 160             |
|                   | Какао с молоком    | 200               | 4,9         | 5           | 32,5         | 190                                 | 693             |
|                   | Сдобы Тавдинская   | 100               | 9,0         | 20,0        | 46,0         | 383,0                               |                 |
|                   | Хлеб витаминный    | 30                | 2,3         | 0,3         | 14,3         | 70,8                                |                 |
|                   | <b>Итого</b>       |                   | <b>21,8</b> | <b>31,6</b> | <b>112,6</b> | <b>756,6</b>                        |                 |

| 5 день<br>Пятница | Наименование блюда   | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-------------------|----------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    | Каша рисовая         | 250               | 6,6         | 8,2         | 31,6        | 226,3                               | 311             |
|                   | Кофейный напиток     | 200               | 2,5         | 3,6         | 28,7        | 152                                 | 692             |
|                   | Яблоко               | 150               |             |             |             |                                     |                 |
|                   | Хлеб витаминный      | 50                | 3,8         | 0,5         | 23,8        | 118                                 |                 |
|                   | Масло сливочное, сыр | 25                | 0,1         | 7,2         | 0,1         | 66,2                                |                 |
|                   | <b>Итого</b>         |                   | <b>13,0</b> | <b>19,5</b> | <b>84,2</b> | <b>562,5</b>                        |                 |

| 6 день<br>Понедельник | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-----------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>        | Омлет натуральный  | 180               | 14          | 23,4        | 2,7         | 279,8                               | 187             |
|                       | Какао с молоком    | 200               | 4,9         | 5           | 32,5        | 190                                 | 693             |
|                       | Хлеб витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3        | 70,8                                |                 |
|                       | Зеленый горошек    | 60                | 0,5         | 4,3         | 2,3         | 51                                  | 19              |
|                       | <b>Итого</b>       |                   | <b>21,7</b> | <b>33,0</b> | <b>51,8</b> | <b>591,6</b>                        |                 |

| 7 день<br>Вторник | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    | Макароны отварные  | 180               | 5,1         | 9,1         | 34,2        | 244,5                               | 332             |
|                   | Минтай припущен.   | 80                | 11,2        | 0,7         |             | 50,4                                | 371             |
|                   | Чай                | 200               | 0,2         |             | 15          | 58                                  | 684             |
|                   | Салат из огурцов   | 60                | 0,3         | 4,2         | 1,8         | 47,4                                | 16              |
|                   | Хлеб витаминный    | 50                | 3,8         | 0,5         | 23,8        | 118                                 |                 |
|                   | Фрукт              | 150               |             |             |             |                                     |                 |
|                   | <b>Итого</b>       |                   | <b>20,6</b> | <b>14,5</b> | <b>74,8</b> | <b>518,3</b>                        |                 |

| 8 день<br>Среда | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-----------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>  | Каша геркулесовая  | 250               | 5,6         | 10,3        | 26,3        | 230                                 | 311             |
|                 | Котлета            | 100               | 14,2        | 12,9        | 14,4        | 234,9                               | 451             |
|                 | Сок                | 200               |             |             | 19          | 80                                  |                 |
|                 | Хлеб витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3        | 70,8                                |                 |
|                 | Сыр                | 15                | 3,9         | 3,7         |             | 49,8                                |                 |
|                 | <b>Итого</b>       |                   | <b>26,0</b> | <b>27,2</b> | <b>74,0</b> | <b>665,5</b>                        |                 |

| 9 день<br>Четверг | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>    | Пудинг творожный   | 180               | 20,1        | 16,3        | 31,1         | 355,5                               | 362             |
|                   | Кисель             | 200               |             |             | 24           | 95                                  |                 |
|                   | Хлеб Витаминный    | 50                | 2,3         | 0,3         | 14,3         | 70,8                                |                 |
|                   | Сдобы Тавдинская   | 100               | 9,0         | 20,0        | 46,0         | 383,0                               |                 |
|                   | <b>Итого</b>       |                   | <b>31,4</b> | <b>36,6</b> | <b>115,4</b> | <b>904,3</b>                        |                 |

| 10 день<br>Пятница | Наименование блюда | Выход<br>блюда, г | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность Ккал/КДж | № рецепт<br>уры |
|--------------------|--------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>     | Каша рисовая       | 200               | 6,6         | 8,2         | 31,6        | 226,3                               | 311             |
|                    | Кофейный напиток   | 200               | 2,5         | 3,6         | 28,7        | 152                                 | 692             |
|                    | Котлета            | 80                | 15,2        | 5,9         | 0,4         | 116                                 | 487             |
|                    | Хлеб витаминный    | 30                | 2,3         | 0,3         | 14,3        | 70,8                                |                 |
|                    | Банан              | 150               |             |             |             |                                     |                 |
|                    | <b>Итого</b>       |                   | <b>26,6</b> | <b>18,0</b> | <b>75,0</b> | <b>565,1</b>                        |                 |