

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 Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	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 Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	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 Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	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 Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	Суп молочный	250	5,6	6,3	19,8	112,8	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Сдоба 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 Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	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 Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Завтрак	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 Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт 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 Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт 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 Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт 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	
	Сдоба 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 Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт 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>	