

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 2025г.

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

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7 – 11 лет

1 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ из св. капусты	200	11,2	9,3	11,1	171,1	110
	Гречка с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	стр.246
	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из капусты	60	0,8	3,1	5,3	52,8	43
	Итого		39	27	110	851	

2 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	12	8,8	16,6	194,3	132
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Суфле «Рыбка»	90	12,2	10,5	8,5	178,2	43
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		34	29	112	848	

3 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп гороховый	200	14,6	9,6	18,4	219,92	139
	Рагу	140	4,9	15,5	24,5	261,8	541
	Котлета	90	18,7	3,5		106,2	411
	Напиток Витошка	200			19	80	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		43	29	90	804	

4 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Щи из свеж. капусты с	200	11,2	8,6	8,6	156,7	124
	Пюре картофельное	160	3,3	7,2	23,3	174,4	520
	Котлета куриная	90	16,6	12,1	16,3	243,9	498
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		36	29	99	801	

5 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	12,6	9,4	11,4	179,1	134
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Минтай припущен.	60	11,1	0,7		50,4	371
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из помидор	60	0,5	4,2	2,3	51	19
	Итого		34	24	108	785	

6 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп из рыбных консервов	200	8,3	5,3	3,4	95,2	181
	Рис отварной	150	3,7	6,1	38,5	228	511
	Соус томатный	30	0,7	1,4	2,5	26,4	587
	Котлета «Детская»	90	14,9	8,7	10,3	180	50
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		24	17	95	628	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ с фасолью	200	12,6	9,4	11,4	179,1	115
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	30	3,8	0,5	23,8	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Огурцы свежие	60	0,4	4,3	1,8	47,4	16
	Итого		37	24	92	740	

8 день Среда	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп картофельный с	200	11,7	5,6	17,1	166	140
	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	492
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		32	22	106	755	

9 день Четверг	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Щи из свеж. капусты	200	11,2	8,6	8,6	156,7	124
	Пюре картофельное	160	3,3	7,2	23,3	174,4	520
	Тефтели	90	8,3	10	10	165,6	462
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	30	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Салат из огурцов	60	0,4	4,3	1,8	47,4	16
	Итого		28	31	94	770	

10 день Пятница	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,8	17,1	126,4	171
	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Котлета рыбная «Лада»	90	11,4	10,5	8,1	174,6	42
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	30	1,5	0,2	9,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	9,2	43,3	
	Итого		23	25	110	760	