

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: 12 лет и старше

1 день Понедельник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ из св. капусты	250	11,2	9,3	11,1	171,1	110
	Греча с маслом	150	8,7	7,8	42,6	279	стр.246
	Гуляш из говядины	80/50	13,9	6,5	4,0	132	437
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	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	250	12	8,8	16,6	194,3	132
	Макароны отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Суфле «Рыбка»	100	12,2	10,5	8,5	178,2	43
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	50	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	250	14,6	9,6	18,4	219,92	139
	Пагу	180	4,9	15,5	24,5	261,8	541
	Котлета	60	18,7	3,5		106,2	411
	Напиток Витошка	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	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	250	11,2	8,6	8,6	156,7	124
	Пюре картофельное	180	3,3	7,2	23,3	174,4	520
	Котлета куриная	100	16,6	12,1	16,3	243,9	498
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	50	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	250	12,6	9,4	11,4	179,1	134
	Макароны отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Минтай припущен.	80	11,1	0,7		50,4	371
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	50	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	250	8,3	5,3	3,4	95,2	181
	Рис отварной	180	3,7	6,1	38,5	228	511
	Соус томатный	40	0,7	1,4	2,5	26,4	587
	Котлета «Детская»	110	14,9	8,7	10,3	180	50
	Чай	200	0,2		15	58	684
	Хлеб витаминный	50	2,3	0,3	14,3	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,9	65	
	Итого		32	22	98	723	

7 день Вторник	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал/КДж	№ рецепт уры
Обед	Борщ с фасолью	250	12,6	9,4	11,4	179,1	115
	Жаркое по- домашнему	220	17,8	9,8	21,6	250	436
	Напиток	200			19	80	
	Хлеб витаминный	50	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	
	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	250	11,7	5,6	17,1	166	140
	Плов из птицы	220	16,2	15,8	36,2	358	492
	Кисель	200			24	95	
	Хлеб витаминный	50	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	250	11,2	8,6	8,6	156,7	124
	Пюре картофельное	180	3,3	7,2	23,3	174,4	520
	Тефтели	100	8,3	10	10	165,6	462
	Сок	200			22,4	90	
	Хлеб витаминный	50	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	250	3,2	4,8	17,1	126,4	171
	Макароны отварные	180	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Котлета рыбная	100	11,4	10,5	8,1	174,6	42
	Компот	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб витаминный	50	1,5	0,2	9,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	9,2	43,3	
	Итого		23	25	110	760	