

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 т.о. Нальчик
 Я.М.Гулуева
 2024г.



Меню
на бесплатное диетическое питание учащихся

День: понедельник

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№183	Каша жидкая мол.из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88
№382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Сыр российский	25	6,96	8,85	0,0	108,00
	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	48,40
	Итого		22,9	24,29	61,05	510,01
ОБЕД						
№82	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00
№119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0
№281	Биточки гов.паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0
№143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86
№349	Компот из сухоф.без сахара витаминизир.	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		25,61	24,62	54,76	646,82
	Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ № 18»

г.о. Нальчик

Л.М.Гулуева

2024г.



Меню

на бесплатное диетическое питание учащихся 1-4 классов

День: вторник

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№81	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5
№274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84
№379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		17,2	16,08	50,09	413,88
ОБЕД						
№88 а	Салат из свеклы и блок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94
№115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68
№261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165
№312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
№11 15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ № 18»

г.о. Нальчик

Л.М.Гулуева

2024г.

Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: среда

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296
№386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75
№377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукты (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0
	Итого		21,28	18,8	67,39	545,89
ОБЕД						
№59	Салат из морковки с яблоком	80	0,69	4,18	6,30	65,52
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92
№263	Рагу из куриного филе	150	1,44	25,77	14,74	296,62
№345	Компот из свежих фруктов витамин.без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66
	Хлеб ржано- пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 18»

г.о. Нальчик
Л.М.Гулуева
2024г.



Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: четверг

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№282	Оладьи из говяжьей печени со сл. маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23
№306	Бобовые отварные (Зеленый горошек, кукуруза)	150	14	5,1	29,4	219,5
№376	Чай витаминизиров.	200	0,07	0,02	15	60,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95
ОБЕД						
№8,12	Винегрет овощной с растительным масл.	60	1,0	3,1	5,3	70
№1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89
№312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,23
№229	Рыба тушеная томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105
№388	Напиток из плодов шиповника витамин.	200	0,7	0,3	24,7	117
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19
	Итого за день		47,89	37,82	146,33	1161,14

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 Г.о. Нальчик
 И.М.Гулуева
 2024г.



Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: пятница

Неделя: первая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки ,г	Жиры,г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№316	Овощи припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75
№268\330	Биточки из говядины в сметанном соусе	80	8,27	9,02	8,79	131
№379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11
ОБЕД						
№40	Салат из капусты, сладкого перца и растит. масла	60	1,05	3,7	5,5	59,7
№88	Щи из св. капусты и картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
№295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76
№310	Картофель отварная	150	3,0	0,6	23,70	112,30
№11 15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36
	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		22,25	19,8	73,69	574,1
	Итого за день		40,09	37,13	124,94	1044,21



Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 18»
Е.о. Нальчик
П.М.Гулуева
2024г.

Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: понедельник

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№182	Каша гречневая молочножидкая	200	7,6	7,2	30,3	216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
№15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108
№382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14
	Итого		20,22	19,75	43,26	431,9
ОБЕД						
№8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4
№106	Суп картофельный с рыбой	250	1,8	2,22	15,39	106,5
№259	Жаркое по домашнему	200	20,1	17,7	18,9	337,1
№349	Компот из сухофрукт без сахара витамин.	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96
	Итого за день		44,96	40,31	112,99	1041,86

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 г.о. Нальчик
 Л.М. Гулуева
 2024г.



Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: вторник

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296
№377	Чай с лимоном	200/15	0,3	0,1	15,2	59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты св. поштучно	100	0,4	0,4	9,6	47,0
	Итого		16,56	14,7	57,56	448,76
ОБЕД						
№52	Салат из свеклы с растительным мас.	65	0,8	5,4	5,5	75
№102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43
№261	Печень говяжья тушена в соусе	100	12,81	9,00	4,45	185,0
№302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55
№11 14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,7

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 Г.о. Нальчик
 Л.М.Гулуева
 2024г.



Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: среда

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2
№312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
№11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничное	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		22,3	11,67	52,12	396,65
ОБЕД						
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36
№1 4а	Суп овсяной с мелкошинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82
№27	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198
№6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148
№11.16	Сок морковный(конс)	200	1,7	0,2	18,9	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97



Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 г.о. Нальчик
 Л.М. Гулуева
 2024г.

Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318
№376	Чай витаминизированный	200	0,07	0,02	15,0	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты поштучно	100	1,5	0,5	21	96
	Итого		93,56	14,16	85,82	520,76
ОБЕД						
№69	Винегрет с сельдью и с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1
№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29
№234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3
№199	Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13
№349	Компот из сухофруктов без сахара витаминиз.	200	0	0	15,4	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		31,33	22,07	91,32	682,78
	Итого за день		124,88	36,23	177,34	1203,54

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ № 18»
 Г.о. Нальчик
 Л.М. Гулуева
 2024г.



Меню на бесплатное диетическое питание учащихся

День: пятница

Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
№274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,4	199,84
№8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Фрукты поштучно	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		17,11	17,68	62,36	477
ОБЕД						
№20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93
№106	Суп картофельный с горохом	250	1,8	2,22	15,39	106,5
№288	Птица (курица отварная)	80	18,7	9,66	0	262,4
№139	Капуста тушенная	150	3,0	5,52	11,8	115,5
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	21,2	115,0
	Хлеб ржано - пшеничное	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого		26,39	21,65	69,96	731,29
	Итого за день		39,04	31,53	119,72	1077,65