

I;III недели месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

«13» 01

2025г.-2026г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13»

01

2025г.-2026г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Среда 3 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
171	Гречка рассыпчатая.	150	6	6,6	26,6	157
268	Котлеты говяжьи	90	11,2	10,7	13,7	197,4
377	Чай витаминизированный	200	0,13	0,02	15	60
п/р	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
52	Салат из свеклы отварной	60	1,7	5,7	14,8	56
п/р	яблоко	200	0	0	10	47
	Итого:	750	22,9	23,5	103,2	610,9
Обед 2-ая смена						
101	Суп картофельный с рисом	200	2	2	9,69	128
171	Гречка рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	157
268	Котлеты говяжьи	90	11,2	10,7	13,7	197,4
377	Чай витаминизированный	200	0,13	0,02	15	60
п/р	Хлеб пшеничный ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
52	Салат из свеклы отварной	60	1,7	5,7	14,8	56
п/р	яблоко	200	0	0	10	47
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		970	25,02	25,86	121,32	780,4

Зав производством

Handwritten signature

Бухгалтер

Handwritten signature

I;III недели месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

2025г.-2026г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13» 01 2025г-2026

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Четверг 4 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
309	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,7	25	132
344	Компот из свеж фруктов	200	1	0,16	4,2	114,6
492	Рыба запеченная	90	9,2	8	10,3	114,2
348	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
15	Сыр голанский	15	3	3	0	34
	печенье	20	1,4	3	13,2	92
	Итого:	525	25,1	21,2	75,8	580,3
Обед 2 смена						
82	Борщ из свежей капусты	200	2	4	8,74	83
309	Макароны отварные с маслом	150	6,5	6,6	25	132
344	Компот из свеж фруктов	200	1	0,16	4,2	114,6
492	Рыба запеченная	90	9,2	8	10,3	114,2
348	Хлеб пшеничный ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
15	Сыр голанский	15	3	3	0	34
	печенье	20	1,4	3	13,2	92
	Итого завтрак учащихся 1-4 классов:	745	27,22	25,66	92,92	704,9

Зав производством

Рез

Бухгалтер

И.И.

I;III недели месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

«13»

01

2025г-2026г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13»

01

2025г-2026г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Пятница 5 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,68	17	9	239
348	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
377	Чай с молоком	200	1	1	9,8	58,6
302	Каша пшённая	150	4,2	5	24,3	190
П/р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
	Итого:	690	24,2	29,5	102,6	741,3
Обед 2 смена						
101	Суп гороховый	200	1,9	6	6,6	113
294	Котлеты рублены из птицы	90	12,68	17	9	239
348	Хлеб пшенич ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
377	Чай с молоком	200	1	1	9,8	58,6
302	Каша пшённая	150	4,2	5	24,3	190
П/р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		910	26,22	35,86	117,32	895,9

Зав. Производством

ML

Бухгалтер

U. S. S.

II;IV неделя месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

2025г.-2026г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

« 13 » 01 2025г.-2026г

№ рецеп	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Понедельник 6 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
309	Макароны отварные	150	6,5	6,7	25	132
293	Куры запечённые	90	14,3	14,3	0,4	147
382	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6
п/р	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
П\р	печенье	20	1,4	3	13,2	92
П\р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
	Итого:	710	30,3	32	121,2	757,3
Обед 2 смена						
82	Борщ из свежей капусты	200	2	4	9	83
309	Макароны отварные	150	6,5	6,7	25	132
293	Куры запечённые	90	14,3	14,3	0,4	147
382	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6
п/р	Хлеб пшеничный ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
П\р	печенье	20	1,4	3	13,2	92
П\р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		930	32,42	36,36	138,32	881,9

Зав.производством

Me

Бухгалтер

U. Sin

II;IV неделя месяца



2025г.-2026г

Примерное меню
на бесплатное питание учащихся 1-4 классов
« 13 » 01/2025г-2026 г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Вторник 7 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
268	Биточки говяжьи	90	9,3	11,3	9,9	147,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	157
П/р	печенье	20	1,4	3	13,2	92
П/р	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
П/р	Яблоки	200	0	0	10	47
344	Компот из свеж фруктов	200	1	0	4,2	114,6
	Итого:	710	21,7	21,4	87	558
Обед 2 смена						
121	Суп рисовый молочный	200	3,6	3,8	14,6	108
268	Биточки говяжьи	90	9,3	11,3	9,9	147,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6,6	26,6	157
П/р	печенье	20	1,4	3	13,2	92
П/р	Хлеб пшеничный ржаной	70	4	0,5	23,1	93,5
П/р	Яблоки	200	0	0	10	47
379	Компот из свеж фруктов	200	1	0	4,2	114,6
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		930	25,42	25,56	109,72	801,1

Зав. Производством

Handwritten signature

Бухгалтер

Handwritten signature

II;IV неделя месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

2025г.-2026 г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13» 01 2025г-2026г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Среда 8 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
288	Куры филе отв в смет. соусе	140	11,8	21,28	3,2	275,6
п/р	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
382	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6
171	Каша пшённая с маслом	150	4,2	5	24,3	190
П\р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
	Итого:	740	24,1	28,88	110,1	852,3
Обед 2-ая смена						
82	Борщ из свежей капусты	200	2	4	8,74	83
288	Куры филе отв в смет соусе	90/50	11,8	21,28	3,2	275,6
п/р	Хлеб пшеничный ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
382	Какао с молоком	200	2,1	1,5	23,1	132,6
171	Каша пшённая с маслом	150	4,2	5	24,3	190
П\р	Бананы	200	2	6	36,4	160,2
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		960	26,22	38,64	127,22	976,9

Зав производством

Д.М.

Бухгалтер

И.И.

II; IV неделя месяца



Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

2025г.-2026г

Примерное меню
на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13»_ 01_ 2025г.-2026г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Четверг 9 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
265	Плов из говядины	240	17,2	16,5	27,6	239
377	Чай витаминизированный	200	0	0	15	60
п/р	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
52	Салат из свеклы отварной	60	1,7	5,7	14,8	56
п/р	печенье	20	1,4	3	13,2	92
	Итого:	570	24,1	25,7	94,1	540,5
Обед 2-ая смена						
103	Суп картофельный с вермишелью	200	3,6	4	20	126,2
265	Плов из говядины	240	17,2	16,5	27,6	239
377	Чай витаминизированный	200	0	0	15	60
п/р	Хлеб пшеничный ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
52	Салат из свеклы отварной	60	1,7	5,7	14,8	56
п/р	Печенье	20	1,4	3	13,2	92
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		790	27,82	30,06	122,22	708,3

Зав.производством

Ря

Бухгалтерия

И.С.

II;IV неделя месяца



Утверждаю

Директор МКОУ

«СОШ №18» г.о. Нальчик КБР

«13» 01

2025г.-2026г

Примерное меню

на бесплатное питание учащихся 1-4 классов

«13» 01 2025г.-2026г

№ рец	Наименование блюд	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Пятница 10 день						
Завтрак учащихся 1-4 классов						
294	Котлеты рублен. из птицы	90	12,68	17	9	239
348	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23,1	93,5
344	Кампот из св. фруктов	200	1	0	4,2	114,6
202	Макароны отварные	150	6,5	6,7	25	132
Пр	Яблоки	200	0	0	10	47
						3
	Итого:	690	24,5	24,2	71,3	626,1
Обед 2 смена						
102	Суп гороховый	200	1,9	6	6,6	113
294	Котлеты рублен. из птицы	90	12,68	17	9	239
348	Хлеб пшенич ржаной	70	4,12	0,86	31,22	135,1
349	Кампот из св. фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,18
202	Макароны отварные	150	6,5	6,7	25	132
Пр	Яблоки	200	0	0	10	47
Итого завтрак учащихся 1-4 классов:		910	26,52	30,56	86,02	780,7

Зав. Производством

Handwritten signature

Бухгалтер

Handwritten signature