



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ «СОШ №16»  
 /Чочаева Л.Х./  
 «30» августа 2022 г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов  
 МКОУ «СОШ №16 им. Фриева Р.М.» г.о. Нальчик  
 на 2022-2023 учебный год.**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Номер рецептур	Цена
			белки	жиры	углеводы			
1-й день	Биточки (из говядины)	90	15.51	18.79	16.49	245.64	269	37.26
	Каша пшенная с маслом	150	6.6	5.72	37.83	229.5	302	11.48
	Капуста тушеная	60	3.6	5.52	11.84	115.5	46	3.90
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04	0	21.88	70.8	377	3.47
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Фрукты (яблоки)	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>31.01</b>	<b>31.03</b>	<b>127.12</b>	<b>852.64</b>		<b>66.45</b>
2-й день	Котлеты рубленые из птицы	90	12.68	12.19	11.84	208	294	20.32
	Горошек консервированный	60	1.80	0.30	4.38	34.80	пр	6.60
	Картофельное пюре с маслом	150	3.1	9.15	17.98	172.8	128	13.86
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	2.46
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Печенье	45	3.15	4.5	38.7	207	пр	6.75
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>26.65</b>	<b>27.23</b>	<b>143.99</b>	<b>946.60</b>		<b>60.33</b>
3-й день	Тефтели с соусом	95	15.03	16.7	19.02	286.09	279	38.80
	Макароны отварные с маслом	150	5.45	5.78	32.9	211.37	202	8.34
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04	0	21.88	70.8	377	3.47
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Вафли	55	0.07	0.034	0.052	550	пр	14.02
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>25.85</b>	<b>23.514</b>	<b>112.932</b>	<b>1309.46</b>		<b>74.97</b>

4-й день	Рыба филе припущенное	100	15.5	12.82	3.6	194.67	227	71.34
	Рис отварной с маслом	150	3.6	4.32	37.53	203.55	171	8.45
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	2.46
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	<b>Итого:</b>		<b>24.62</b>	<b>17.83</b>	<b>102.42</b>	<b>675.22</b>		<b>85.84</b>
5-й день	Котлеты из говядины	90	12	17.6	10.41	250.18	271	37.81
	Капуста тушеная	60	3.6	5.52	11.84	115.5	46	3.90
	Каша гречневая с маслом	150	8.6	6.09	38.64	243.75	171	15.69
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04	0	21.88	70.8	377	3.47
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>29.50</b>	<b>30.21</b>	<b>121.85</b>	<b>871.43</b>		<b>71.21</b>
6-й день	Каша рисовая молочная	200	6.28	11.37	44.99	308	174	20.39
	Масло сливочное	20	0.06	4.12	0.09	74.8	15	15.90
	Сыр голландский	30	2.61	2.66	0	34.33	15	22.59
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	3.54	118.6	349	10.77
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	<b>Итого:</b>		<b>17.89</b>	<b>22.29</b>	<b>77.9</b>	<b>679.93</b>		<b>73.24</b>
7-й день	Котлеты рубленые из птицы	90	12.68	12.19	11.84	208	294	20.32
	Картофельное пюре с маслом	150	3.1	9.15	17.98	172.8	128	13.86
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04	0	21.88	70.8	377	3.47
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Вафли	55	0.07	0.034	0.052	550	пр	14.02
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>21.15</b>	<b>22.37</b>	<b>90.83</b>	<b>1192.80</b>		<b>62.01</b>
8-й день	Запиканка со сметаной	150	15	13.3	13.7	239.8	223	59.14
	Масло сливочное	20	0.06	4.12	0.09	74.8	15	15.90
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	2.46
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	<b>Итого:</b>		<b>20.58</b>	<b>18.11</b>	<b>75.08</b>	<b>591.60</b>		<b>81.09</b>
9-й день	Тефтели с соусом	95	15.03	16.7	19.02	286.09	279	38.80
	Горошек консервированный	60	1.80	0.30	4.38	34.80	пр	6.60
	Рис отварной с маслом	150	3.6	4.32	37.53	203.55	171	8.45
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.04	0	21.88	70.8	377	3.47
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>25.73</b>	<b>22.32</b>	<b>121.89</b>	<b>786.44</b>		<b>67.66</b>

<b>10-й день</b>	Котлеты рубленые из птицы	90	12.68	12.19	11.84	208	294	20.32
	Салат из свежей капусты	50	0.79	1.95	3.88	36.20	46	2.32
	Каша гречневая с маслом	150	8.6	6.09	38.64	243.75	171	15.69
	Компот из свежих яблок	200	0.66	0.09	32.01	132.8	349	2.46
	Печенье	45	3.15	4.5	38.7	207	пр	6.75
	Хлеб пшеничный	75	4.86	0.6	29.28	144.2	пр	3.59
	Фрукты	150	0.4	0.4	9.8	47	338	6.75
	<b>Итого:</b>		<b>31.14</b>	<b>25.82</b>	<b>164.15</b>	<b>1018.95</b>		<b>57.88</b>



