

Утверждаю

Директор МБОУ «Ахмат-Юртовская СШ №1

_____ 3.С.С

Школа

1 им. А-Х. Кадырова"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемое: фамилия

3.С. Садулаева

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

9

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	200	4,93	8,81	38,85	260	177	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	90	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	3,94	0,5	24,14	120		
			фрукты	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6		
			итого		700	11,59	11,06	95,69	545,6		0
1	1	Обед	закуска								

			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	133	
			2 блюдо	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	43	
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
				Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			гор.блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29		0
1	1	Итого за день:			1415	39,75	37,11	217,01	1378,89		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	150	6,65	12,6	19,6	245		
			гарнир	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6		
			итого		700	14,52	17,6	75,84	546,44		0
1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		

			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	210	304	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	30,02	32,91	104,56	777,39		0
1	2	Итого за день:			1480	44,54	50,51	180,4	1323,83		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	9,3	12,4	1,5	205	275	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	50	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	41	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	4,73	0,6	24,14	150		
			фрукты	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6		
			итого		700	15,34	21,7	52,07	546,24		0

1	3	Обед	закуска	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Борщ	250	11,1	10,85	8,56	190	81	
			2 блюдо	Капуста тушеная	127	3	5,1	11,4	145	380	
			гарнир	Сметана	150	0,25	2	0,34	20,4		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	52	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	190		
			хлеб черн.								
			итого		887	29,23	27,9	78,09	705,16		0
1	3	Итого за день:			1587	44,57	49,6	130,16	1251,4		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	180	2,43	2,87	24,45	140	305	
				Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,77	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163		
			фрукты	Яблоко	200	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			итого		700	15,42	12,07	92,32	545,6		0
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	60	2,32	2,95	0	35,83		

			1 блюдо	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,61	524,39	119	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		860	30,94	71,7	84,84	1050,95		0
1	4	Итого за день:			1560	46,36	83,77	177,16	1596,55		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	150	13	0,5	0,8	91,75	296	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты								
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	

			итого		560	22,58	16,55	49,67	470	0
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	60	6,96	8,85	0	129	
			1 блюдо	Суп картофельный	250	3,25	3,37	10,75	86,33	112
			2 блюдо							
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	42,64	274,02	203
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25	
			хлеб черн.							
			итого		820	25,77	21,42	111,18	704,62	0
1	5	Итого за день:			1380	48,35	37,97	160,85	1174,62	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	150	13	0,5	0,8	91,75	150
			гарнир	Рис отварной	100	4,04	6	8,7	104,96	304
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	81,83	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			фрукты							

				МАСЛО СЛИВОЧ НОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
				Булочка домашняя	200	6,7	27,8	188,3	4		
				итого	710	29,28	44,35	237,97	474		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			гарнир	Макаронн ые изделия отварные с маслом №203	150	3,82	4,05	21,32	137,01	203	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны й	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		715	23,35	31,15	112,32	823,97		0
2	1	Итого за день:			1425	52,63	75,5	350,29	1297,97		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронн ыми изделиям и	200	5,3	17,7	177	158	120	
				МАСЛО СЛИВОЧ НОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	50	8,2	0,13	1,67	70	14	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,35	15,9	81,83	152	378	
			хлеб	Хлеб пшеничны й	50	0,5	19,5	30	90		
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				Булочка домашняя	100	6,7	27,8	45	4,2		
			итого		700	23,25	81,43	352,3	549,8		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольн ик домашни й	200	2	4,06	7,34	73,9	95	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			гарнир	Пюре картофел ьное	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36		
			итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99		0
2	2	Итого за день:			1470	46,88	122,49	429,15	1263,79		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком	190	7,7	15	112,3	159	179	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	50	8,2	0,13	74,64	8	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	255	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	6	24	30	48		
			фрукты	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2	338	
			итого		700	22,4	65,43	318,76	471,2		0
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	83,19	88	

			2 блюдо	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,73	304,95	291	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17		0
2	3	Итого за день:			1480	55,99	90,8	420,18	1182,37		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	2	20	78	210	43	
				Котлета куриная	100	10,6	13,4	46	120		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	9,5	39,02	60	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,5	12	37,5	80		
			фрукты	Яблоко №338	200	0,4	16,6	63	1,2	338	
			итого		700	13,6	71,5	263,52	471,2		0
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Суп из овощей с фасолью	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		

			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94		0
2	4	Итого за день:			1480	44,82	104,26	368,12	1252,14		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3,58	24,46	70	184	304	
				Котлета куриная	70	11,6	18,4	40	6		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	8,55	35,09	20	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,52	24,14	25,34	200		
			фрукты	Яблоко	200	0,4	16,8	62,8	1,2	338	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	30	2,87	0,13	7	60	14	
			итого		700	19,06	92,48	240,23	471,2		0
2	5	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯ МИ)	60	0,08	8,2	0,14	74,68	14	
			1 блюдо	Борщ	200	8,88	8,68	6,85	141,04	81	

			2 блюдо	Соус красный основной	90	1	1,3	3,09	28,06	422	
			гарнир	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	43	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничны й	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
				Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
			итого		810	26,72	27,37	106,85	723,18		0
2	5	Итого за день:			1510	45,78	119,85	347,08	1194,38		0
		Среднее значение за период:			1478,7	46,967	77,186	278,04	1291,594		#ДЕЛ/0!