

Школа

МБОУ «СОШ №2 г.Ачхой-Мартан»

Утвердил : должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Абдулкадырова Ф.В.

дата

1
день1
месяц2026
год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийно сть	№ рецептур ы	
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напито к	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				<i>итого</i>			500	14,52	17,6	75,84	519,84
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,2 5	25,28	262,7		
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			700	28,56	26,0 9	122,79	821,22
1	1	Итого за день:		1200	43,08	43,6 9	198,63	1341,06			

			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	586,14	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86	24
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171	81
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182	203
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19	
			<i>итого</i>		710	19,58	31,09	81,9	705	
1	3	Итого за день:			1210	42,49	63,64	135,28	1291,14	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
				<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	

			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	24,9	25,7 6	93,79	706,6	
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,8 3	186,11	1246,19	
1	5	Завтра к	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77	296
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120	
			фрукты							
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14
			<i>итого</i>		500	25,18	16,6 5	49,83	470	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79	28
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266	291
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	24,78	16,3 7	101,72	705	

1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,0 2	151,55	1175	
2	1	Завтра к	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304
			гор.напито к							
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109	
			фрукты							
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14
			<i>итого</i>		500	23,69	23,5 8	77,39	587	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	83
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98	14
			<i>итого</i>		705	17,75	28,6 8	93,21	735	
2	1	Итого за день:			1205	41,44	52,2 6	170,6	1322	
2	2	Завтра к	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117	

			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	14
			<i>итого</i>		510	22,54	15,75	74,87	553	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7	
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22	
2	2	Итого за день:			1210	51,1	41,84	197,66	1374,22	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72	338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65	14
			<i>итого</i>		500	29,89	20,85	73,07	586,37	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127

			<i>итого</i>		700	26,47	32,95	105,55	758			
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1344			
2	5	Завтрак		Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218			
			гор.блюдо		Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304	
			гор.напиток		Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35	459	
			хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121		
			фрукты		Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	
			<i>итого</i>				500	14,24	17,17	93,55	580	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо		Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	
			2 блюдо		Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		
			гарнир		Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	
			напиток		Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459	
			хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				700	24,49	25,13	121,78	812	
2	5	Итого за день:			1200	38,73	42,3	215,33	1392			
		Среднее значение за период:			1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,85			