

Школа

МБОУ "СОШ №3 им.Р.И.Гайрбекова с.Валерик"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

6,6-11 лет

Утвердил: должность

Директор

фамилия

П.Д.Басаева

дата

1

09

2026

день

месяц

год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сформировано: 04.08.2025 10:45:00
Подпись: П.Д.Басаева
Должность: Директор

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	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.напиток	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	
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	1	Итого за день:			500	14,52	17,6	75,84	519,84		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			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	
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	2	Итого за день:			500	11,59	11,06	95,69	528,66		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,61		
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
1	3	Итого за день:			500	22,91	32,55	53,38	586,61		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		

1	4	Итого за день:		500	15,42	12,07	92,32	539,59				
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	274		
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,04	8	8,7	119,96	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	120,82	878		
			фрукты									
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
		итого		500	25,18	18,65	49,83	468,89				
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		итого		0	0	0	0	0				
1	5	Итого за день:		500	25,18	18,65	49,83	468,89				
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	274		
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304		
			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	878		
			фрукты									
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14		
			булочное	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75	428		
		итого		500	23,32	22,88	68,69	586,01				
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		итого		0	0	0	0	0				
2	1	Итого за день:		500	23,32	22,88	68,69	586,01				
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	150	17	4	19	195	286		
			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	878		
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
					итого		500	23,66	6,25	75,84	469,25	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		итого		0	0	0	0	0				
2	2	Итого за день:		500	23,66	6,25	75,84	469,25				
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35	279		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88	878		
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14		
					итого		500	29,89	20,85	73,07	586,49	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
		итого		0	0	0	0	0				
2	3	Итого за день:		500	29,89	20,85	73,07	586,49				
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6	4,3		
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338		

				итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44	
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	4	Итого за день:			500	17,55	17,66	95,8	586,44		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		
2	5	Итого за день:			500	14,24	17,17	93,55	562,17		
		Среднее значение за период:			500	19,828	17,674	77,401	543,395		