

Школа		МБОУ "СОШ №3 с.Бердыкель" имени Якубова Шамсудина Шамхановича			Утвердил:	должность	Директор				
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд						фамилия	Эльмаева Э.В.				
Возрастная категория			7-11 лет			дата	1	1	2026		
							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	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	56
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	8,77
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	32,55
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	10,58
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,61		97,77
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			500	22,91	32,55	53,38	586,61		97,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	24,35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	12,85
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			гор.блюдо	Сосиски ("Любимые")	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	9,18
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	4	**Итого за день:**			500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	274	22,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,04	8	8,7	119,96	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84
			итого		500	25,18	18,65	49,83	468,89		97,77
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			500	25,18	18,65	49,83	468,89		97,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	274	13,77
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	24,35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	2,75
			булочное	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75	428	11,01
			итого		500	23,32	22,88	68,69	586,01		97,77
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			500	23,32	22,88	68,69	586,01		97,77
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	150	17	4	19	195	286	33,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	23,66	6,25	75,84	469,25		97,77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			500	23,66	6,25	75,84	469,25		97,77
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35	279	33,53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88	878	11,01
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,49		97,77
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			500	29,89	20,85	73,07	586,49		97,77
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6	4.3	24,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35

			итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	24,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77
		Среднее значение за период:			500	19,828	17,674	77,401	543,395		97,77