

Школа

МБОУ СОШ №2 с.Герменчук

тввердил: должност

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Магомадова Р.Х

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	50	
			гор.блюдо	Картофельное	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	
			<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	18,35	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25	
			гарнир	Греча отварная №4.	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35	
			напиток	Чай с лимоном №45	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				700	28,56	26,09	122,79	821,22	
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1341,1		183,54	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29	
			гор.напиток	Чай с молоком или	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		8,77	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23	
<i>итого</i>				500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77		
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп-пюре из	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	18,35	
			2 блюдо	Сосиски "Особые	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25	
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214	304	18,35	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>				700	23,18	23,17	100,07	705,88	
1	2	Итого за день:			1200	34,77	34,23	195,76	1234,5		183,54	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	276	275	26,55	
		гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459		35,3	

			итого		700	24,78	16,37	101,72	705		91,77
1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,02	151,55	1175		183,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296	13,77
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	18,35
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109		45,89
			фрукты								
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172		11,01
			кисломол.	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,19	116	14	2,75
			итого		500	23,69	23,58	77,39	587		91,77
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной	100	1,6	6	8,2	103	9	18,35
			1 блюдо	Борщ со свежей	205	5,01	3,8	12	114	83	27,52
			2 блюдо	Макаронные	120	5,46	5,79	30,46	196	203	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185		6,2
			кисломол.	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,19	98	14	1
			итого		705	17,75	28,68	93,21	735		91,77
2	1	Итого за день:			1205	41,44	52,26	170,6	1322		183,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	79	14	
			итого		510	22,54	15,75	74,87	553		91,77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	821,22		91,77
2	2	Итого за день:			1210	51,1	41,84	197,66	1374,2		183,54
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121		11,01
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	65	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37		91,77

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		27,73
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812		91,77
2	3	Итого за день:		1200	54,38	45,98	194,85	1398,4		183,54	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203		18,35
			гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	151	313	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
			<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	586		91,77
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с	80	0,84	4,27	11,34	87	24	18,35
			1 блюдо	Суп с фасолью	200	5,72	19,4	17,49	241	119	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей	120	13,56	8,38	28,58	220	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171		7,2
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	26,47	32,95	105,55	758		91,77
2	4	Итого за день:		1200	44,02	50,61	201,35	1344		183,54	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218		18,35
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
			<i>итого</i>		500	14,24	17,17	93,55	580		91,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		27,73
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812		91,77
2	5	Итого за день:		1200	38,73	42,3	215,33	1392		183,54	
Среднее значение за период:				1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,9		183,54	