

Школа

МБОУ "СОШ №4 с. Катар-Юрт"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Хамстханова А.А.

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 | Мюсли с молоком | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 | №179 | |
| | | | | Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,88 | 0 | 107,76 | №378 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | №459 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | №338 | |
| | | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 600 | 25,93 | 22,43 | 121,04 | 790,69 |
| 1 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 600 | 25,93 | 22,43 | 121,04 | 790,69 | | |
| 1 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Каша рисовая с изюмом | 200 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 | №177 | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 | №14 | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | №378 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|-------------------------------|-----|--------------|-------|--------|--------|------|---|---|
| | | | <i>итого</i> | | 605 | 16,7 | 30,74 | 102,16 | 753,04 | | | |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 605 | 16,7 | 30,74 | 102,16 | 753,04 | | | |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Греча отварная | 150 | 9,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | №4,3 | | |
| | | | | Соус красный основной | 50 | 1 | 1,3 | 3,09 | 28,06 | №422 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | №459 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 | | | |
| | | | фрукты | | | | | | | | | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | №14 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 495 | 16,7 | 24,64 | 87,71 | 635,61 | | | |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|------|---|--|
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 495 | 16,7 | 24,64 | 87,71 | 635,61 | | | |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,36 | 109,16 | №120 | | |
| | | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | №378 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 | 3338 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | | | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | №14 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 655 | 17,68 | 29,5 | 115,54 | 799,32 | | 0 | | |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 655 | 17,68 | 29,5 | 115,54 | 799,32 | | 0 | |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Мюсли с молоком | 135 | 7,32 | 5,5 | 26,52 | 184,86 | №179 | 0 | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | №14 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | №459 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | №338 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 555 | 16,9 | 23,5 | 105,57 | 643,91 | | 0 | | |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------------|-----|------|-------|--------|--------|--------|---|
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 555 | 16,9 | 23,5 | 105,57 | 643,91 | | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 224,27 | №181 | 0 |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | №14 | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 | №378 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | №338 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 630 | 17,1 | 22,72 | 127,68 | 726,13 | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 630 | 17,1 | 22,72 | 127,68 | 726,13 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 | №377 | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|------|-------|
| | | | Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 | | |
| | | | гор.напиток Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | №459 | |
| | | | хлеб Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 | | |
| | | | фрукты | | | | | | | |
| | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 149,28 | №14 | |
| | | | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 | | |
| | | | <i>итого</i> | 630 | 25,83 | 43,7 | 97,29 | 828,31 | | 0 |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | 630 | 25,83 | 43,7 | 97,29 | 828,31 | | 0 |
| | | Среднее значение за период: | | 592 | 20,189 | 27,608 | 110,28 | 741,602 | | 81,25 |