

МБОУ «СОШ №2 с.Сержень-Юрт»

ердил: должно Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Таусова М.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

1

2026

день месяц год

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюд а, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	№ рецепту ры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	56
			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
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	24,35
			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		97,77
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1341,06		195,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.напиток	Чай с молоком	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
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	24,35
			2 блюдо	Сосиски	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25
			гарнир	Рис отварной	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.								
			итого		700	23,18	23,17	100,07	705,88		97,77
1	2	Итого за день:			1200	34,77	34,23	195,76	1234,54		195,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	276	275	32,55

			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		10,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,14		97,77
1	3	Обед	закуска	Салат из	60	0,72	3,66	9,72	86	24	7,17
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171	81	30,59
			2 блюдо	Макаронные	120	5,46	5,79	30,46	182	203	30,52
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,09	8,55	39	459	16,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133		6,17
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	75		1,11
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19		5,69
			итого		710	19,58	31,09	81,9	705		97,77
1	3	Итого за день:			1210	42,49	63,64	135,28	1291,14		195,54
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	24,35
			гор.блюдо	Сосиски	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58		12,85
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	24,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377	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	24,9	25,76	93,79	706,6		97,77
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		195,54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба	90	15,6	0,6	0,96	77	296	22,52
			гор.блюдо	Картофельное	150	4,04	6	8,7	116	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120		9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	75	14	1,84
			итого		500	25,18	16,65	49,83	470		97,77
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы	70	0,7	4,2	7,7	79	28	24,35
			1 блюдо	Суп	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей	120	13,56	8,38	28,58	266	291	30,53
			гарнир								

			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	24,78	16,37	101,72	705		97,77
1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,02	151,55	1175		195,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба	90	13	0,5	0,8	60	296	19,77
			гор.блюдо	Рис отварной	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	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		97,77
2	1	Обед	закуска	Салат из	100	1,6	6	8,2	103	9	24,35
			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		97,77
2	1	Итого за день:			1205	41,44	52,26	170,6	1322		195,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком	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	24,35
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	79	14	
			итого		510	22,54	15,75	74,87	553		97,77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп	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	24,35
			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		97,77
2	2	Итого за день:			1210	51,1	41,84	197,66	1374,22		195,54
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	24,35
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,13	65	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37		97,77
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	150	3,64	5,37	36,69	210	304	24,35
			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.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	812		97,77
2	3	Итого за день:			1200	54,38	45,98	194,85	1398,37		195,54
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203		24,35
			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
			итого		500	17,55	17,66	95,8	586		97,77
2	4	Обед	закуска	Салат из	80	0,84	4,27	11,34	87	24	24,35
			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.								
			итого		700	26,47	32,95	105,55	758		97,77
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1344		195,54
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218		24,35
			гор.блюдо	Рис отварной	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
			итого		500	14,24	17,17	93,55	580		97,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	98	127	24,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
			гарнир	Рис отварной	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.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	812		97,77
2	5		Итого за день:		1200	38,73	42,3	215,33	1392		195,54
			Среднее значение за период:		1203	44,03	44,54	184,712	1311,852		195,54