

Школа

МБОУ «ООШ им. А.Р. Зайнутдинова с. Валерик»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Картофельное пюре
			гор.напиток	Чай с лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338

			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24
			1 блюдо	Борщ №81
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			кисломол.	Сметана
			<i>итого</i>	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре №377
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28
			1 блюдо	Суп картофельный №112
			2 блюдо	Плов с курицей №291
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	

			<i>итого</i>	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
			гор.блюдо	Рис отварной №304
			гор.напиток	
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			сладкое	Булочка домашняя
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Греча отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127

			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24
			1 блюдо	Суп с фасолью №119
			2 блюдо	Плов с курицей №291
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Рис отварной №304
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			<i>итого</i>	
2	5	Итого за день:		
				Среднее значение за период:

Утвердил: должность **Директор**
 фамилия **Хадаев А. А.**
 дата **1 1 2026**
день месяц год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
70	6.65	12.6	19.6	218.4	283	
100	2.7	4	5.8	70	377	
180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	14.52	17.6	75.84	519.84		
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	
90	8.58	16.25	25.28	262.7		
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	28.56	26.09	122.79	821.22		0
1200	43.08	43.69	198.63	1341.06		0
170	4.93	8.81	38.85	254.41	177	
180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	11.59	11.06	95.69	528.66		
200	4.64	4.76	13.72	116.28	131	
90	8.55	12.15	2.47	153.43		
150	3.64	5.37	36.69	214	304	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	23.18	23.17	100.07	705.88		
1200	34.77	34.23	195.76	1234.54		0
150	16.87	23.25	2.81	276	275	
180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
60	4.73	0.6	24.14	120.88		
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	

10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
500	22.91	32.55	53.38	586.14		0
60	0.72	3.66	9.72	86	24	
250	9.1	10.85	8.56	171	81	
120	5.46	5.79	30.46	182	203	
200	0.03	0.09	8.55	39	459	
60	3.94	0.5	24.14	133		
10	0.08	8.2	0.13	75		
10	0.25	2	0.34	19		
710	19.58	31.09	81.9	705		
1210	42.49	63.64	135.28	1291.14		0
100	2.43	2.87	24.45	133.35	305	
50	4.75	6.75	1.37	85.23		
180	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
70	5.52	0.7	33.8	163.58		
100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	15.42	12.07	92.32	539.59		
200	5.92	2.62	12.62	97.74	127	
90	8.58	16.25	25.28	281.69		
150	4.05	6	8.7	105	377	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	24.9	25.76	93.79	706.6		
1200	40.32	37.83	186.11	1246.19		0
90	15.6	0.6	0.96	77	296	
150	4.04	6	8.7	116	377	
200	1.52	1.35	15.9	82	378	
50	3.94	0.5	24.14	120		
10	0.08	8.2	0.13	75	14	
500	25.18	16.65	49.83	470		
70	0.7	4.2	7.7	79	28	
200	2.6	2.7	8.6	80	112	
120	13.56	8.38	28.58	266	291	
200	0.03	0.09	8.55	39	459	
110	7.89	1	48.29	241		

700	24.78	16.37	101.72	705		
1200	49.96	33.02	151.55	1175		0
90	13	0.5	0.8	60	296	
250	2.43	3.58	24.46	130	304	
50	3.94	0.5	24.14	109		
90	4.2	6.7	27.8	172		
20	0.12	12.3	0.19	116	14	
500	23.69	23.58	77.39	587		
100	1.6	6	8.2	103	9	
205	5.01	3.8	12	114	83	
120	5.46	5.79	30.46	196	203	
200	0.03	0.09	8.55	39	459	
60	5.53	0.7	33.81	185		
20	0.12	12.3	0.19	98	14	
705	17.75	28.68	93.21	735		
1205	41.44	52.26	170.6	1322		0
150	15.8	5.3	17.9	199	286	
200	1.52	1.35	15.9	82	378	
50	3.94	0.5	24.14	117		
100	1.2	0.4	16.8	76	338	
10	0.08	8.2	0.13	79	14	
510	22.54	15.75	74.87	553		
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	
90	8.58	16.25	25.28	262.7		
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	28.56	26.09	122.79	821.22		
1210	51.1	41.84	197.66	1374.22		0
150	23.85	11.55	22.5	289.35	279	
180	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
60	4.73	0.6	24.14	121		
100	1.2	0.4	16.8	72	338	
10	0.08	8.2	0.13	65	14	
500	29.89	20.85	73.07	586.37		
200	5.92	2.62	12.62	98	127	

90	8.58	16.25	25.28	282		
150	3.64	5.37	36.69	210	304	
180	0.03	0.09	8.55	35	459	
80	6.32	0.8	38.64	187		
700	24.49	25.13	121.78	812		
1200	54.38	45.98	194.85	1398.37		0
70	6.65	12.6	19.6	203		
100	5.73	4.06	25.76	151	313	
180	0.03	0.1	9.5	39	459	
50	3.94	0.5	24.14	117		
100	1.2	0.4	16.8	76	338	
500	17.55	17.66	95.8	586		
80	0.84	4.27	11.34	87	24	
200	5.72	19.4	17.49	241	119	
120	13.56	8.38	28.58	220	291	
200	0.03	0.1	9.5	39	459	
100	6.32	0.8	38.64	171		
700	26.47	32.95	105.55	758		
1200	44.02	50.61	201.35	1344		0
70	6.65	12.6	19.6	218		
100	2.43	3.58	24.46	130	304	
180	0.02	0.09	8.55	35	459	
50	3.94	0.5	24.14	121		
100	1.2	0.4	16.8	76	338	
500	14.24	17.17	93.55	580		
200	5.92	2.62	12.62	98	127	
90	8.58	16.25	25.28	282		
150	3.64	5.37	36.69	210	304	
180	0.03	0.09	8.55	35	459	
80	6.32	0.8	38.64	187		
700	24.49	25.13	121.78	812		0
1200	38.73	42.3	215.33	1392		0
1202.5	44.029	44.54	184.71	1311.85		#DIV/0!