

Школа

МБОУ "Джалкинская средняя школа №3"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил : должность

фамилия

дата

Директор

Ирисбаев Мамед Эдилбиевич

1

9

2026

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	50
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напито к	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		91,77
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	16,2 5	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	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	26,0 9	122,79	821,22		91,77
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,6 9	198,63	1341,06		183,54
1	2	Завтра	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29

		к									
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	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	11,0 6	95,69	528,66		91,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	18,35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,1 5	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 №459	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	23,1 7	100,07	705,88		91,77
1	2	Итого за день:		1200	34,77	34,2 3	195,76	1234,54		183,54	
1	3	Завтра к	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,2 5	2,81	287,97	275	26,55
			гор.напито к	Чай с лимоном №459	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 (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7

			итого		500	22,91	32,5 5	53,38	598,11		91,77
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86	24	7,17
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,8 5	8,56	171	81	30,59
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182	203	24,52
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	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 (порциями) №14	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	31,0 9	81,9	705		91,77
1	3	Итого за день:		1210	42,49	63,6 4	135,28	1303,11		183,54	
1	4	Завтра к		Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	18,35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	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	12,0 7	92,32	539,59		91,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,2 5	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	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	25,7 6	93,79	706,6		91,77
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,8 3	186,11	1246,19		183,54
1	5	Завтра к	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77	296	16,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377	27,53
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	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 (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14	1,84
			итого		500	25,18	16,6 5	49,83	470		91,77
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79	28	18,35
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	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	16,3 7	101,72	705		91,77
1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,0 2	151,55	1175		183,54
2	1	Завтра	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296	13,77

		к									
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	18,35
			гор.напито к								
			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 (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14	2,75
				итого	500	23,69	23,5 8	77,39	587		91,77
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9	18,35
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	83	27,52
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	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 (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98	14	1
				итого	705	17,75	28,6 8	93,21	735		91,77
2	1	Итого за день:		1205	41,44	52,2 6	170,6	1322		183,54	
2	2	Завтра к	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
			гор.напито к	Чай с молоком или сливками №378	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 (порциями) №14	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 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 №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	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	1374,22		183,54
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	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 (порциями) №14	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 №127	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 №459	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		91,77
2	3	Итого за день:			1200	54,38	45,98	194,85	1398,37		183,54
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203		18,35
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151	313	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	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		91,77
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	24	18,35
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241	119	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	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		91,77
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1344		183,54
2	5	Завтра	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218		18,35

		к									
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304	12,85
			гор.напито к	Чай с лимоном №459	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	17,1 7	93,55	580		91,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,2 5	25,28	282		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	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	25,1 3	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	44,5 4	184,71	1313,05		183,54