Школа МБОУ «СОШ №3 с. Автуры имени Шейха Али Митаева"

Утвердил: должность Директор

фамилия Абдулхаджиева Аши Салмановна

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

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 пюре	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		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	16,25	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
1	**1**	**Итого за день:**			1200	43,08	43,69	198,63	1341,06		183,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29
			гор.напиток	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	11,06	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	12,15	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 №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	23,17	100,07	705,88		91,77
1	2	**Итого за день:**			1200	34,77	34,23	195,76	1234,54		183,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276	275	26,55
			гор.напиток	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	32,55	53,38	586,14		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	10,85	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	31,09	81,9	705		91,77
1	3	**Итого за день:**			1210	42,49	63,64	135,28	1291,14		183,54
1	4	Завтрак	гор.блюдо	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.напиток	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	12,07	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	16,25	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	25,76	93,79	706,6		91,77
1	4	**Итого за день:**			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		183,54
1	5	Завтрак	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.напиток	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	16,65	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	16,37	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 (порциями) №14	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 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	28,68	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 запеченые №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
			гор.напиток	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	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 №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	17,17	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	16,25	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	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	1311,85		183,54

Директор А.С. Абдулкадиева