

Школа

МБОУ "СОШ с.п. Бено-Юрт"

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
				Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Картофельное пюре
			хлеб	Чай с лимоном
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Гречка отварная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Рис отварной
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
				Чай с лимоном №459
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Яблоко №338

			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами
			1 блюдо	Борщ
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом
			гарнир	Сметана
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305
				Чай с молоком или сливками №378
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	Сосиски "Особые халяль"
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Чай с молоком или сливками №378
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками
			1 блюдо	Суп картофельный
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

			итого	
1	5	Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная
				Рис отварной №304
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	Чай с лимоном №459
			фрукты	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
				Булочка домашняя
			итого	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	1	Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные
				Чай с молоком или сливками №378
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Яблоко №338
				Булочка домашняя
			итого	
2	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"
			гарнир	Пюре картофельное
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	2	Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога
				Чай с лимоном №459
			гор.напиток	Хлеб пшеничный
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком

			1 блюдо	Суп рисовый с мясом
			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	3	Итого за день:		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная №4,3
				Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Котлета куриная
			хлеб	Чай с лимоном №459
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами
			1 блюдо	Суп с фасолью
			2 блюдо	Плов с курицей
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	4	Итого за день:		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной №304
				Хлеб пшеничный
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14
			фрукты	Котлета куриная
				Яблоко №338
			итого	
2	5	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый
			2 блюдо	Рис отварной
			гарнир	Котлета куриная
			напиток	Чай с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
2	5	Итого за день:		
		Среднее значение за период:		

дата

Митаев А.Р.

10/-21

11

2025

день

месяц

god

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
100	2,7	4	5,8	70	№377	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459	
80	1,2	0,4	16,8	75,6	№338	
500	14,52	17,6	75,84	519,84		0
200	5,04	2,86	11,68	92,6	№113	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
150	8,59	6,09	38,64	243,73	№4.3	
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	840,19		0
1200	43,08	43,69	198,63	1360,03		0
170	4,93	8,81	38,85	254,41	№177	
200	1,52	1,35	15,9	81,83	№378	
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
80	1,2	0,4	16,8	75,6	№338	
500	11,59	11,06	95,69	528,66		0
200	4,64	4,76	13,72	116,28		
90	8,55	12,15	2,47	153,43	№304	
150	3,64	5,37	36,69	209,65		
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	701,53		0
1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
150	16,87	23,25	2,81	287,97		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		

500	22,91	32,55	53,38	598,11		0
60	0,72	3,66	9,72	74,7	№ 24	
250	9,1	10,85	8,56	168,29	№81	
150	5,46	5,79	30,46	195,79	№ 203	
10	0,25	2	0,34	20,36		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
50	3,94	0,5	24,14	176,25		
700	19,5	22,89	81,77	670,52		0
1200	42,41	55,44	135,15	1268,63		0
100	2,43	2,87	24,45	133,35		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
70	5,52	0,7	33,8	163,58		
50	4,75	6,75	1,37	85,23		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	15,42	12,07	92,32	539,59		0
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		0
1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		0
90	15,6	0,6	0,96	71,64		
150	4,04	6	8,7	104,96		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
500	25,18	16,65	49,83	449,89		0
70	0,7	4,2	7,7	71,4	№ 28	
200	2,6	2,7	8,6	69,1	№112	
150	13,56	8,38	28,58	243,98	№ 291	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
100	7,89	1	48,29	233,72		

700	24,78	16,37	101,72	653,33		0
1200	49,96	33,02	151,55	1103,22		0
75	13	0,5	0,8	59,7		
100	2,43	3,58	24,46	139,78		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
15	0,12	12,3	0,19	111,94		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	23,72	23,68	86,89	655,56		0

100	1,6	6	8,2	94	№ 9	
200	5,01	3,8	12	190	№ 83	
150	5,46	5,79	30,46	195,79		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
70	5,53	0,7	33,81	163,66		

600	16,03	10,38	84,82	584,58		0
1100	39,75	34,06	171,71	1240,14		0
100	15,8	5,3	17,9	182,5		
200	1,52	1,35	15,9	81,83		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
60	4,2	6,7	27,8	188,3		
500	26,74	22,45	102,67	719,69		0
200	6,39	3,22	13,23	108,46	№ 102	
90	8,55	12,15	2,47	153,43		
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	25,34	22,26	71,59	589,06		0
1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
150	23,85	11,55	22,5	289,35		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
60	4,73	0,6	24,14	120,88		
10	0,08	8,2	0,13	74,64		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	29,89	20,85	73,07	599,49		0
60	1,05	3,71	5,55	59,79	№ 42	

250	10,1	6,7	18,88	176,22		
150	3,26	12,59	22,66	216,99	№ 142	
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
60	4,74	0,6	29,98	144,28		
700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
100	5,73	4,06	25,76	162,5		
50	3,94	0,5	24,14	116,82		
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
200	0,03	0,1	9,5	39,02		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	17,55	17,66	95,8	612,34		0
70	0,84	4,27	11,34	87,15	№ 24	
200	5,72	19,4	17,49	170,44	№119	
150	13,56	8,38	28,58	243,98	№ 291	
200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	26,47	32,15	105,55	727,63		0
1200	44,02	49,81	201,35	1339,97		0
100	2,43	3,58	24,46	70		
50	3,94	0,5	24,14	120,88		
180	0,02	0,09	8,55	35,09		
20	0,16	16,4	0,26	74,64		
70	6,65	12,6	19,6	218,4		
80	1,2	0,4	16,8	75,6		
500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
200	5,92	2,62	12,62	97,74	№ 127	
150	3,64	5,37	36,69	209,65	№ 304	
90	8,58	16,25	25,28	281,69		
180	0,03	0,09	8,55	35,13	№459	
80	6,32	0,8	38,64	187,04		
700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
1190	43,435	43,603	178,88	1273,49		#ДЕЛ/0!