

Школа				Утвержден:	должность	Директор							
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд					фамилия	Магомадов Р.Р.							
Возрастная категория					дата	10	11	2025	день	месяц			
Неде ля	день неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4				
				Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878			
			фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338			
				итого	500	14,82	17,7	80,04	538,74				
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113			
			гарнир	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,7	43			
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	116			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04				
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459			
				итого	700	28,56	26,09	122,79	840,18		0		
1	1	Итого за день:				1200	43,38	43,79	202,83	1378,92	0		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177			
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378			
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878			
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338			
				итого	500	11,59	11,06	95,69	528,66				
1	2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131			
			гарнир	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304			
			2 блюдо	Сосиски "Особые халлья"	90	8,55	12,15	2,47	153,43				
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04				
				итого	700	23,18	23,17	100,07	701,53		0		
1	2	Итого за день:				1200	34,77	34,23	195,76	1230,19	0		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275			
				Масло сливочное (Порции)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14			
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459			
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878			
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338			
				итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11				
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ	250	9,1	10,85	8,56	168,29	81			
			закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36				
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203			
			закуска	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	9,72	74,7	24			
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82				
				итого	700	19,5	22,89	81,77	611,09		0		
1	3	Итого за день:				1200	42,41	55,44	135,15	1209,2	0		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305			
				Сосиски "Особые халлья"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	405			
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378			
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878			
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338			
				итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59				
1	4	Обед	закуска										
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127			
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69				
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377			
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04				
			хлеб черн.										
				итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6		0		
1	4	Итого за день:				1200	40,32	37,83	186,11	1246,19	0		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64		
			Картофельное пюре		150	4,04	6	8,7	104,96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты								
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
				<i>итого</i>	500	23,69	15,4	43,43	407,08		
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	74,64	112	
			2 блюдо	Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	
			гарнир	Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7	71,74	28	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	700	24,78	16,37	101,72	659,21		0
1	5	Итого за день:			1200	48,47	31,77	145,15	1066,29		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7		
				Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
			фрукты								
				Масло сливочное (Порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3	274	
				<i>итого</i>	500	23,72	23,68	86,89	655,56		
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5,01	3,8	12	190	83	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
			гарнир	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	9	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	700	17,63	16,38	93,02	678,58		0
2	1	Итого за день:			1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				<i>итого</i>	500	26,74	22,45	102,67	719,69		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6,39	3,22	13,23	108,46	102	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халъяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	700	25,34	22,26	71,59	589,06		0
2	2	Итого за день:			1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35		
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878	
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				<i>итого</i>	500	29,89	20,85	73,07	599,49		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22		
			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,99	142	
			гарнир	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,79	42	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28		
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
2	3	Итого за день:			1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	4,3	
				Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	

			итого	500	17,55	17,66	95,8	612,34
2	4	Обед	закуска					
			1 блюдо Суп с фасолью	200	5,72	19,4	17,49	170,44
			2 блюдо Плов с курицей	150	13,56	8,38	28,58	243,9
			гарнир Салат из моркови с сухофруктами	70	0,84	4,27	11,34	87,15
			напиток Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.					
			итого	700	26,47	32,95	105,55	727,55
				1200	44,02	50,61	201,35	1339,89
2	4	Итого за день:						0
2	5	Завтрак	гор.блюдо Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	70
			Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.напиток Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09
			хлеб Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
			фрукты Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,26	74,64
								14
			итого	500	14,4	33,57	93,81	594,61
2	5	Обед	закуска					
2	5		1 блюдо Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,74
			2 блюдо Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,65
			напиток Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			хлеб черн.					
			итого	700	24,49	25,13	121,78	811,25
2	5	Итого за день:		1200	38,89	58,7	215,59	1405,86
			Среднее значение за период:	1200	43,476	44,168	179,48	1275,13