

Школа МБОУ «СОШ № 4 им. С. Хачукаева г. Ачхой-Мартан»

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Сардалова Альбина Башировна

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1	1	2026
день	месяц	год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			<i>итого</i>		500	14,52	17,6	75,84	519,84	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7	
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313
			напиток	Чай с лимоном №459	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	28,56	26,09	122,79	821,22	
			Итого за день:		1200	43,08	43,69	198,63	1341,06	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66	
			1	2	Обед	закуска				
1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200				4,64	4,76	13,72	116,28	131
2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90				8,55	12,15	2,47	153,43	
гарнир	Рис отварной №304	150				3,64	5,37	36,69	214	304
напиток	Чай с лимоном №459	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				23,18	23,17	100,07	705,88	
Итого за день:		1200	34,77	34,23	195,76	1234,54				
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276	275
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14
			<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	586,14	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86	24
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171	81
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182	203
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19	
			<i>итого</i>		710	19,58	31,09	81,9	705	
Итого за день:		1210	42,49	63,64	135,28	1291,14				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338
			<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый №127	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 №377	150	4,05	6	8,7	105	377
			напиток	Чай с лимоном №459	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	
1	4		Итого за день:		1200	40,32	37,83	186,11	1246,19	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77	296
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120	
			фрукты							
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14
			итого		500	25,18	16,65	49,83	470	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79	28
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266	291
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241	
			хлеб черн.							
				итого		700	24,78	16,37	101,72	705
1	5		Итого за день:		1200	49,96	33,02	151,55	1175	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109	
			фрукты							
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14
			итого		500	23,69	23,58	77,39	587	
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	83
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98	14
				итого		705	17,75	28,68	93,21	735
2	1		Итого за день:		1205	41,44	52,26	170,6	1322	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	14
				итого		510	22,54	15,75	74,87	553
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7	
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313
			напиток	Чай с лимоном №459	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	28,56	26,09	122,79	821,22
2	2		Итого за день:		1210	51,1	41,84	197,66	1374,22	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72	338
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65	14
				итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127

			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282	
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812	
2	3		Итого за день:		1200	54,38	45,98	194,85	1398,37	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203	
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151	313
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338
			<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	586	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	24
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241	119
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220	291
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	26,47	32,95	105,55	758	
2	4		Итого за день:		1200	44,02	50,61	201,35	1344	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35	459
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338
			<i>итого</i>		500	14,24	17,17	93,55	580	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282	
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187	
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812	
2	5		Итого за день:		1200	38,73	42,3	215,33	1392	
			Среднее значение за период:		1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,85	