

Школа

МБОУ «СОШ с.Белгатой»

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил:

должность

фамилия

дата

Директор

Масаев Аюб Сайдалиевич

1

1

2026

день

месяц

год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0EBC3E50773B9B9CBA90329797EB197A
Владелец: Масаев Аюб Сайдалиевич
Действителен: с 18.09.2025 до 12.12.2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.блюдо	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			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		650	18,69	15,9	127,93	729,58		75,12
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	24,35
			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		97,77
1	1	Итого за день:			1350	47,25	41,99	250,72	1550,8		172,89
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7

			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		510	11,67	19,26	95,82	603,3		99,47
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171	81	30,59
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
			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		860	21,69	19,81	101,04	687,17		108,28
1	2	Итого за день:			1370	33,36	39,07	196,86	1290,47		207,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172		11,01
			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		610	15,17	24,81	117,22	736,55		111,23
1	3	Обед	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	30,52
			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.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19		5,69
			итого		390	9,68	8,38	63,49	373		58,9
1	3	Итого за день:			1000	24,85	33,19	180,71	1109,55		170,13
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	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
			итого		550	14,22	12,38	75,53	460,64		73,42
1	4	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	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
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			итого		660	20,19	16,5	68,94	505,02		77,7
1	4	Итого за день:			1210	34,41	28,88	144,47	965,66		151,12
1	5	Завтрак	гор. Блюдо	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	24,35
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377	27,53
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120		9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14	1,84
			итого		660	17,88	21,28	96,96	669,33		84,84

1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203	30,53
			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
			итого		630	15,98	9,58	95,9	556		73,42
1	5	Итого за день:			1290	33,86	30,86	192,86	1225,33		158,26
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	24,35
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	18,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109		45,89
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14	2,75
			итого		670	15,11	22,56	95,98	637,73		99,51
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9	24,35
			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		97,77
2	1	Итого за день:			1375	32,86	51,24	189,19	1372,73		197,28
2	2	Завтра	1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	24,35

		К									
			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	24,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	14	
			итого		560	12,66	13,07	69,59	452		94,59
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	24,35
			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		97,77
2	2	Итого за день:			1260	41,22	39,16	192,38	1273,22		192,36
2	3	Завтрак	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	39,02	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	24,35
			итого		440	11,69	5,16	76,2	383,02		81,25
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	24,35

			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		97,77
2	3	Итого за день:			1140	36,18	30,29	197,98	1195,02		179,02
2	4	Завтрак									
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151	313	12,85
			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	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		440	12,47	14,51	82,73	504,83		71,38
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	24	24,35
			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
			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		97,77
2	4	Итого за день:			1140	38,94	47,46	188,28	1262,83		169,15
2	5	Завтрак	сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172		11,01
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	304	12,85
			гор.напит	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35	459	33,04

			ок								
			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
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			итого		480	12,34	11,32	75,32	447,23		82,6
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	24,35
			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		97,77
2	5	Итого за день:			1180	36,83	36,45	197,1	1259,23		180,37
		Среднее значение за период:			1231,5	35,976	37,859	193,06	1250,48		177,833