

Школа **МБОУ "СОШ№2 с. Закан-Юрт им.Д.С.Саитова"** Утвердил: должность **Директор**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **А.Б.Мусаева**
 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 | Цена | |
|--------|--------------|-----------------------|-------------|----------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--------|--|
| 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 | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | |
| 1 | 1 | Итого за день: | | | 500 | 14.52 | 17.6 | 75.84 | 519.84 | | 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 | 180 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 | 378 | | |
| | | | 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 | 11.59 | 11.06 | 95.69 | 528.66 | |
| 1 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | |
| 1 | 2 | Итого за день: | | | 500 | 11.59 | 11.06 | 95.69 | 528.66 | | 0 | |
| 1 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с сыром | 150 | 16.87 | 23.25 | 2.81 | 287.47 | 275 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 | 459 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4.73 | 0.6 | 24.14 | 116.88 | 878 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 | 338 | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 72.64 | 14 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 500 | 22.91 | 32.55 | 53.38 | 586.61 | |
| 1 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | |
| 1 | 3 | Итого за день: | | | 500 | 22.91 | 32.55 | 53.38 | 586.61 | | 0 | |
| 1 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Рис припущенный | 100 | 2.43 | 2.87 | 24.45 | 133.35 | 305 | | |
| | | | гор.напиток | Чай с молоком или сливками | 180 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 | 378 | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 70 | 5.52 | 0.7 | 33.8 | 163.58 | 878 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 | 338 | | |
| | | | гор.блюдо | Сосиски (Особые халяль) | 50 | 4.75 | 6.75 | 1.37 | 85.23 | 243 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>итого</i> | | | 500 | 15.42 | 12.07 | 92.32 | 539.59 | |
| 1 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | | |
| 1 | 4 | Итого за день: | | | 500 | 15.42 | 12.07 | 92.32 | 539.59 | | 0 | |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба припущенная | 90 | 15.6 | 0.6 | 0.96 | 71.64 | 274 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|--------------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|---|
| | | | гор.блюдо | Картофельное пюре | 150 | 4.04 | 8 | 8.7 | 119.96 | 377 | |
| | | | 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 | 120.82 | 878 | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 74.64 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 25.18 | 18.65 | 49.83 | 468.89 | | 0 |
| 1 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 1 | 5 | Итого за день: | | | 500 | 25.18 | 18.65 | 49.83 | 468.89 | | 0 |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо | Рыба припущенная | 75 | 13 | 0.5 | 0.8 | 59.7 | 274 | |
| | | | гор.блюдо | 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 | | | | | | | | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.12 | 12.3 | 0.19 | 111.94 | 14 | |
| | | | булочное | Булочка | 60 | 3.8 | 5.9 | 9.6 | 118.75 | 428 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 23.32 | 22.88 | 68.69 | 586.01 | | 0 |
| 2 | 1 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 1 | Итого за день: | | | 500 | 23.32 | 22.88 | 68.69 | 586.01 | | 0 |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо | Сырники из творога запеченые | 150 | 17 | 4 | 19 | 195 | 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 | 878 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 | 338 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 23.66 | 6.25 | 75.84 | 469.25 | | 0 |
| 2 | 2 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 2 | Итого за день: | | | 500 | 23.66 | 6.25 | 75.84 | 469.25 | | 0 |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога | 150 | 23.85 | 11.55 | 22.5 | 286.35 | 279 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 | 459 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4.73 | 0.6 | 24.14 | 117.88 | 878 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 | 338 | |
| | | | кисломол. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 72.64 | 14 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 29.89 | 20.85 | 73.07 | 586.49 | | 0 |
| 2 | 3 | Обед | закуска | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |
| 2 | 3 | Итого за день: | | | 500 | 29.89 | 20.85 | 73.07 | 586.49 | | 0 |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Греча отварная | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | 149.6 | 4.3 | |
| | | | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6.65 | 12.6 | 19.6 | 210.4 | 283 | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 | 459 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 | 878 | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 | 338 | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 17.55 | 17.66 | 95.8 | 586.44 | | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|--------------|-----------------|--------|--------|--------|---------|--------|-----|---------|---|---|---|
| 2 | 4 | Обед | закуска | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | 500 | 17.55 | 17.66 | 95.8 | 586.44 | | | 0 | | | |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рис отварной | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 126.2 | 304 | | | | |
| | | | гор.блюдо | Котлета куриная | 70 | 6.65 | 12.6 | 19.6 | 210.4 | 283 | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай с лимоном | 180 | 0.02 | 0.09 | 8.55 | 35.09 | 459 | | | | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.88 | 878 | | | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 | 338 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 500 | 14.24 | 17.17 | 93.55 | 562.17 | | | 0 | | |
| 2 | 5 | Обед | закуска | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 блюдо | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 блюдо | | | | | | | | | | | |
| | | | гарнир | | | | | | | | | | | |
| | | | напиток | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб бел. | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 2 | 5 | Итого за день: | | 500 | 14.24 | 17.17 | 93.55 | 562.17 | | | 0 | | | |
| Среднее значение за период: | | | | 500 | 19.828 | 17.674 | 77.401 | 543.395 | | | #DIV/0! | | | |