

Школа

МБОУ "СОШ №7 г.Урус-Мартан"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Утвердил: должность

Директор

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Дахиева Ф.Д

дата

10

11

2025

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 | | |
| | | | | 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 | Греча 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 халяль" | 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 (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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 припущенный | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 | 305 | |
| | | | | Сосиски "Особые халяль" | 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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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 | |
| | | | итого | | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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 | | |
| | | | итого | | 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 халяль" | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------------|---|------|-------|-------|--------|---------|-----|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 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 | Греча 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 | 119 | |
| | | | 2 блюдо | Плов с курицей | 150 | 13,56 | 8,38 | 28,58 | 243,9 | 291 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------|---------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-----|---|
| | | | гарнир | Салат из моркови с сухофруктами | 70 | 0,84 | 4,27 | 11,34 | 87,15 | 24 | |
| | | | напиток | Чай с лимоном | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 | 459 | |
| | | | 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 | | 0 |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1200 | 44,02 | 50,61 | 201,35 | 1339,89 | | 0 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо | Рис отварной | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 70 | 304 | |
| | | | | 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 | 459 | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,88 | | |
| | | | фрукты | Яблоко | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 | 338 | |
| | | | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,26 | 74,64 | 14 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | итого | | 500 | 14,4 | 33,57 | 93,81 | 594,61 | | 0 |
| 2 | 5 | 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 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 | 304 | |
| | | | 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 | 24,49 | 25,13 | 121,78 | 811,25 | | 0 |
| 2 | 5 | Итого за день: | | | 1200 | 38,89 | 58,7 | 215,59 | 1405,86 | | 0 |
| | | Среднее значение за период: | | | 1200 | 43,476 | 44,168 | 179,48 | 1275,13 | | |