

Школа	МБОУ "СОШ им. Ильясова И.И.с.Галайты"
-------	---------------------------------------

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория

7-11 лет

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
1	1	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Гречка отварная №4.3
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	1	Итого за день:		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
1	2	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131
			2 блюдо	Сосиски "Особые халляль"
			гарнир	Рис отварной №304
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	2	Итого за день:		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275
			гор.напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338

			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			итого	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24
			1 блюдо	Борщ №81
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			кисломол.	Сметана
			итого	
1	3	Итого за день:		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный №305
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халляль"
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Яблоко №338
			итого	
1	4	Обед	закуска	
			1 блюдо	Суп гороховый №127
			2 блюдо	Котлета куриная
			гарнир	Картофельное пюре №377
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	
			итого	
1	4	Итого за день:		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба прищенная
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14
			итого	
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28
			1 блюдо	Суп картофельный №112
			2 блюдо	Плов с курицей №291
			гарнир	
			напиток	Чай с лимоном №459
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	

				<i>итого</i>	
1	5		Итого за день:		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты		
			сладкое	Булочка домашняя	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	
			<i>итого</i>		
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	
			гарнир		
			напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	1		Итого за день:		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко №338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	
			сладкое	Булочка домашняя	
			<i>итого</i>		
2	2	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №102	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халляль"	
			гарнир	Пюре картофельное №377	
			напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
			<i>итого</i>		
2	2		Итого за день:		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко №338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	
			<i>итого</i>		
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	

				1 блюдо	Суп рисовый с мясом
				2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе №142
				гарнир	
				напиток	Чай с лимоном №459
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный
				хлеб черн.	
				итого	
2	3			Итого за день:	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	
			гор.блюдо	Гречка отварная №4,3	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко №338	
				итого	
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	
			2 блюдо	Плов с курицей №291	
			гарнир		
			напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
				итого	
2	4			Итого за день:	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	
			фрукты	Яблоко №338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	
				итого	
2	5	Обед	закуска		
			1 блюдо	Суп гороховый №127	
			2 блюдо	Котлета куриная	
			гарнир	Рис отварной №304	
			напиток	Чай с лимоном №459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	
			хлеб черн.		
				итого	
2	5			Итого за день:	
				Среднее значение за период:	

Утвердил: должность	Директор		
фамилия	Шайхиева Л.Р.		
дата	1	9	2025
	день	месяц	год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
70	6.65	12.6	19.6	218.4		
100	2.7	4	5.8	70	377	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	14.52	17.6	75.84	519.84		0
200	5.04	2.86	11.68	92.62	113	
90	8.58	16.25	25.28	281.69		
150	8.59	6.09	38.64	243.73	313	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	28.56	26.09	122.79	840.21		0
1200	43.08	43.69	198.63	1360.05		0
170	4.93	8.81	38.85	254.41	177	
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	11.59	11.06	95.69	528.66		0
200	4.64	4.76	13.72	116.28	131	
90	8.55	12.15	2.47	153.43		
150	3.64	5.37	36.69	209.65	304	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	23.18	23.17	100.07	701.53		0
1200	34.77	34.23	195.76	1230.19		0
150	16.87	23.25	2.81	287.97	275	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
60	4.73	0.6	24.14	120.88		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	

10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
500	22.91	32.55	53.38	598.11		0
60	0.72	3.66	9.72	74.7	24	
250	9.1	10.85	8.56	168.29	81	
150	5.46	5.79	30.46	195.79	203	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
10	0.25	2	0.34	20.36		
700	19.5	22.89	81.77	611.09		0
1200	42.41	55.44	135.15	1209.2		0
100	2.43	2.87	24.45	133.35	305	
50	4.75	6.75	1.37	85.23		
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
70	5.52	0.7	33.8	163.58		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	15.42	12.07	92.32	539.59		0
200	5.92	2.62	12.62	97.74	127	
90	8.58	16.25	25.28	281.69		
150	4.05	6	8.7	105	377	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	24.9	25.76	93.79	706.6		0
1200	40.32	37.83	186.11	1246.19		0
90	15.6	0.6	0.96	71.64	296	
150	4.04	6	8.7	104.96	377	
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
500	25.18	16.65	49.83	449.89		0
70	0.7	4.2	7.7	71.4	28	
200	2.6	2.7	8.6	69.1	112	
150	13.56	8.38	28.58	243.98	291	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
100	7.89	1	48.29	233.72		

700	24.78	16.37	101.72	653.33		0
1200	49.96	33.02	151.55	1103.22		0
75	13	0.5	0.8	59.7	296	
100	2.43	3.58	24.46	139.78	304	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
60	4.2	6.7	27.8	188.3		
15	0.12	12.3	0.19	111.94	14	
500	23.72	23.68	86.89	655.56		0
100	1.6	6	8.2	94	9	
200	5.01	3.8	12	190	83	
150	5.46	5.79	30.46	195.79	203	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
70	5.53	0.7	33.81	163.66		
700	17.63	16.38	93.02	678.58		0
1200	41.35	40.06	179.91	1334.14		0
100	15.8	5.3	17.9	182.5	286	
200	1.52	1.35	15.9	81.83	378	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
60	4.2	6.7	27.8	188.3		
500	26.74	22.45	102.67	719.69		0
200	6.39	3.22	13.23	108.46	102	
90	8.55	12.15	2.47	153.43		
150	4.05	6	8.7	105	377	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	25.34	22.26	71.59	589.06		0
1200	52.08	44.71	174.26	1308.75		0
150	23.85	11.55	22.5	289.35	279	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
60	4.73	0.6	24.14	120.88		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
500	29.89	20.85	73.07	599.49		0
60	1.05	3.71	5.55	59.79	42	

250	10.1	6.7	18.88	176.22		
150	3.26	12.59	22.66	216.99	142	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
60	4.74	0.6	29.98	144.28		
700	19.18	23.69	85.62	632.41		0
1200	49.07	44.54	158.69	1231.9		0
70	6.65	12.6	19.6	218.4		
100	5.73	4.06	25.76	162.5	313	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
50	3.94	0.5	24.14	116.82		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
500	17.55	17.66	95.8	612.34		0
70	0.84	4.27	11.34	87.15	24	
200	5.72	19.4	17.49	170.44	119	
150	13.56	8.38	28.58	243.98	291	
200	0.03	0.1	9.5	39.02	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	26.47	32.95	105.55	727.63		0
1200	44.02	50.61	201.35	1339.97		0
70	6.65	12.6	19.6	218.4		
100	2.43	3.58	24.46	70	304	
180	0.02	0.09	8.55	35.09	459	
50	3.94	0.5	24.14	120.88		
80	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
20	0.16	16.4	0.26	74.64	14	
500	14.4	33.57	93.81	594.61		0
200	5.92	2.62	12.62	97.74	127	
90	8.58	16.25	25.28	281.69		
150	3.64	5.37	36.69	209.65	304	
180	0.03	0.09	8.55	35.13	459	
80	6.32	0.8	38.64	187.04		
700	24.49	25.13	121.78	811.25		0
1200	38.89	58.7	215.59	1405.86		0
1200	43.595	44.283	179.7	1276.95		#DIV/0!