а МБОУ "СОШ № 3 г. Урус-Мартан"

ОВОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

астная категория

7-11 лет

Утвердил: должность Директор

Расуева А.В.

10 11 2025

стная	категория		7-11 лет		дата	10 день	11 месяц	2025 год		
День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
	ł		Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	
	ł	гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
	ł	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
	ł	фрукты	Яблоко	80	1,5	0,5	21	94,5	338	
	ł									
	ł									
		итого		500	14,82	17,7	80,04	538,74		
1	060=		Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
1	Обед	1 блюдо			8,59	6,09			43	
		гарнир	Греча отварная	150			38,64	243,7		
		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	
	ĺ									
	ł									
		итого		700	28,56	26,09	122,79	840,18		0
1	Итого	за день:		1200	43,38	43,79	202,83	1378,92		0
		гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	U
2	Завтрак	тор.олюдо	NALEA PROCESS O PISIONOM	170	+,53	0,01	50,05	204,41	177	
	ł		U-X	000	4.50	4.05	45.0	04.00	070	
	l	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
	l	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	
	ł	фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
	ł									
	l									
	ł	итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		
2	Обед	1 блюдо	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	
_	ООСД	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	001	
			Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
		напиток							459	
	ĺ	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
		итого		700	23,18	23,17	100,07	701,53		0
2	Итого	за день:		1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
		ториомира	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	
		-		80	1,2	0,4	16,8		338	
		фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	10,0	75,6	336	
		итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11		
3	Обед	1 блюдо	Борщ	250	9,1	10,85	8,56	168,29	81	
	ł	закуска	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36		
	ł	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
	ł	закуска	Салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	9,72	74,7	24	
	ł	напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
	l	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
	l	wied dell.	, s.coworm more		0,04	0,0	۲,۱۹	110,02		
	ł									
	ł									
	ł									
		итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09		0
3	Итого	за день:		1200	42,41	55,44	135,15	1209,2		0
4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
	ł		Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23	405	
	ł	гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
	ł	хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	
	ł		Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
	ł	фрукты		50	1,2	0,4	10,0	7 0,0	000	
				500	45.40	40.07	00.00	F00 =0		
	i	итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		
	Обед	закуска								
4	Обед	Julychu		000	5,92	2,62	12,62	97,74	127	
4	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	200	0,02	2,02	,	0.,		
4	Обед		Суп гороховый Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	121	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо	Котлета куриная						377	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир	Котлета куриная Картофельное пюре	90 150	8,58 4,05	16,25 6	25,28 8,7	281,69 105	377	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Котлета куриная Картофельное пюре Чай с лимоном	90 150 180	8,58 4,05 0,03	16,25 6 0,09	25,28 8,7 8,55	281,69 105 35,13		
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета куриная Картофельное пюре	90 150	8,58 4,05	16,25 6	25,28 8,7	281,69 105	377	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Котлета куриная Картофельное пюре Чай с лимоном	90 150 180	8,58 4,05 0,03	16,25 6 0,09	25,28 8,7 8,55	281,69 105 35,13	377	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета куриная Картофельное пюре Чай с лимоном	90 150 180	8,58 4,05 0,03	16,25 6 0,09	25,28 8,7 8,55	281,69 105 35,13	377	
4	Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета куриная Картофельное пюре Чай с лимоном	90 150 180	8,58 4,05 0,03	16,25 6 0,09	25,28 8,7 8,55	281,69 105 35,13	377	

ĺ	i			700	04.0	05.70	00.70	700.0		•
	14	оготи		700	24,9	25,76	93,79	706,6		0
4		за день:		1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		0
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		
5	Обед	закуска				·				
1	ООСД	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	
			Салат из свеклы с яблоками	70	0,7	4,2	7,7	71,74	28	
		гарнир	Чай с лимоном	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
		напиток	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72	409	
		хлеб бел.	Мес пшеничный Политический при при политический при политический при политический	100	7,09	-	40,29	233,72		
		хлеб черн.								
		итого		700	24,78	16,37	101,72	659,21		0
5	Итого	за день:		1200	48,47	31,77	145,15	1066,29		0
	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			.,-	-,-	,	-,		
		TRYNIDI	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	
		110000	эргэ на допаштий	500	23,72	23,68	86,89	655,56	£17	
	06:	озоти		500	23,12	23,00	00,09	000,00		
1	Обед	закуска	Farm on an average version	000	F 04	2.0	40	400	00	
		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
1	Итого	за день:		1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		0
2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	
2	Завтрак	тор.олюдо	espirituri ne i sepera dane i si iste		.0,0	0,0	,0	.02,0	200	
		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	070	
			Яблоко	80	1,2	0,3	16,8	75,6	338	
		фрукты	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
				60	4,2	6,7	27,8	188,3	14	
			Булочка домашняя							
		оготи		500	26,74	22,45	102,67	719,69		
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	Итого	за день:		1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35		
J	pun	эрголюдо	Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
		гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,2	9,5	39,02	459	
			Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	878	
		хлеб	Яблоко	80	1,2	0,0	16,8	75,6	338	
		фрукты	7 TO TO TO TO	00	1,2	0,4	10,0	73,0	550	
				500	00.00	00.0=	70.07	E00.10		
		итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49		
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	
		<u> </u>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым	60	1,05	3,71	5,55	59,79	42	
		гарнир	горошком	100	0.00	0.00	0.55	05.40	150	
		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.								
	<u> </u>	итого		700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
3	Итого	за день:		1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
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		
Į.	•									

		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		
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
4	Итого	за день:		1200	44,02	50,61	201,35	,		0
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
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			0
5	Итого	за день:		1200 1200	38,89	58,7		1405,86		0
	Среднее значение за период:				43,476	44,168	179,48	1275,13		