

Школа

МБОУ "СОШ №8 им. Арби Вахаева" г. Урус-Мартан

Утвердил: должность

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ 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	Итого за день:			500	14,82	17,7	80,04	538,74		
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	Итого за день:			500	11,59	11,06	95,69	528,66		
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	Итого за день:			500	22,91	32,55	53,38	598,11		
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	Итого за день:			500	15,42	12,07	92,32	539,59		
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	Итого за день:			500	23,69	15,4	43,43	407,08		
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	Итого за день:			500	23,72	23,68	86,89	655,56		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	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	

[illegible]

2	5	Итого за день:		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
		Среднее значение за период:		500	20,073	20,699	81,71	579,387		