

Школа	МБОУ "СОШ №5 с. Гехи"			Утвердил: должность	Директор						
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд				фамилия	Бисултанов И.Ю.						
Возрастная категория	7-11 лет			дата	10	11	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		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	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	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный	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	

			и ^т ого		500	15,42	12,07	92,32	539,59
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
				Картофельное пюре	150	4,04	6	8,7	104,96
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты						
				Масло сливочное (Порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			и ^т ого		500	23,69	15,4	43,43	407,08
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	75	13	0,5	0,8	59,7
				Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты						
				Масло сливочное (Порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			и ^т ого		500	23,72	23,68	86,89	655,56
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	8,2	0,13	74,64
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
			и ^т ого		500	26,74	22,45	102,67	719,69
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
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко	80	1,2	0,4	16,8	75,6
			и ^т ого		500	29,89	20,85	73,07	599,49
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5
				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	
			<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	612,34		
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	
			<i>итого</i>		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
			Среднее значение за период:				500	20,073	20,699	81,71	579,387