

Школа **МБОУ "СОШ №4 с.Самашки"** Утвердил: должность **Директор**
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **З.М. Дадаева**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 1 2026**
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	283		
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70	377		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	39.02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	878		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338		
				<i>итого</i>			500	14.52	17.6	75.84	519.84	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			500	14.52	17.6	75.84	519.84			
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	180	1.52	1.35	15.9	81.83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	878		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338		
				<i>итого</i>			500	11.59	11.06	95.69	528.66	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
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	287.47	275		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	116.88	878		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6	338		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	72.64	14		
				<i>итого</i>			500	22.91	32.55	53.38	586.61	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			500	22.91	32.55	53.38	586.61			
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.35	305		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1.52	1.35	15.9	81.83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58	878		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338		
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)	50	4.75	6.75	1.37	85.23	243		
				<i>итого</i>			500	15.42	12.07	92.32	539.59	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
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	274		

			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4.04	8	8.7	119.96	377	
			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	120.82	878	
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	74.64	14	
			<i>итого</i>		500	25.18	18.65	49.83	468.89		
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
1	5	Итого за день:			500	25.18	18.65	49.83	468.89		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7	274	
			гор.блюдо	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								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0.12	12.3	0.19	111.94	14	
			булочное	Булочка	60	3.8	5.9	9.6	118.75	428	
			<i>итого</i>		500	23.32	22.88	68.69	586.01		
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	1	Итого за день:			500	23.32	22.88	68.69	586.01		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	150	17	4	19	195	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	878	
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6	338	
			<i>итого</i>		500	23.66	6.25	75.84	469.25		
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	2	Итого за день:			500	23.66	6.25	75.84	469.25		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23.85	11.55	22.5	286.35	279	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	117.88	878	
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	72.64	14	
			<i>итого</i>		500	29.89	20.85	73.07	586.49		
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		
2	3	Итого за день:			500	29.89	20.85	73.07	586.49		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5.73	4.06	25.76	149.6	4.3	
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.4	283	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82	878	
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6	338	
			<i>итого</i>		500	17.55	17.66	95.8	586.44		

2	4	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0				
2	4	Итого за день:		500	17.55	17.66	95.8	586.44					
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	126.2	304			
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.4	283			
			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	116.88	878			
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6	338			
			<i>итого</i>		500	14.24	17.17	93.55	562.17				
2	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0				
2	5	Итого за день:		500	14.24	17.17	93.55	562.17					
				Среднее значение за период:		500	19.828	17.674	77.401	543.395			