

Школа МБОУ "СОШ им Б. Н. Жабраилова с. Шовхал-Берды"

Утвердил: должность

Директор

**Меню ежедневного питания**

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Жабраилов Р. Н.

дата

1 9 2025

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		
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70	377	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
				<i>итого</i>	500	14,52	17,6	75,84	519,84		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			гарнир	Гречка отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	
			напиток	Чай с лимоном №459	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.								
				<i>итого</i>	700	28,56	26,09	122,79	840,21		0
				<b>Итого за день:</b>	1200	43,08	43,69	198,63	1360,05		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халляль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		

			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			напиток	Чай с лимоном №459	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	23,18	23,17	100,07	701,53		0
1	2		<b>Итого за день:</b>		1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11		0
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7	24	
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29	81	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			хлеб черн.								
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36		
			итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09		0
1	3		<b>Итого за день:</b>		1200	42,41	55,44	135,15	1209,2		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущеный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58		
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	

			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377	
			напиток	Чай с лимоном №459	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	24,9	25,76	93,79	706,6		0
1	4		<b>Итого за день:</b>			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19	0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	296	
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96	377	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
			итого		500	25,18	16,65	49,83	449,89		0
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4	28	
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1	112	
			2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72		
			хлеб черн.								
			итого		700	24,78	16,37	101,72	653,33		0
1	5		<b>Итого за день:</b>			1200	49,96	33,02	151,55	1103,22	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущеная	75	13	0,5	0,8	59,7	296	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
			фрукты								
			сладкое	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	
			итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56		0
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94	9	

			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190	83		
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203		
			гарнир									
			напиток	Чай с лимоном №459	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	
2	1		<b>Итого за день:</b>			1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82			
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			сладкое	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3			
			итого		500	26,74	22,45	102,67	719,69		0	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46	102		
			2 блюдо	Сосиски "Особые халляль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43			
			гарнир	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105	377		
			напиток	Чай с лимоном №459	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	2		<b>Итого за день:</b>			1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88			
			фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49		0	

2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79	42	
2	3		1 блюдо	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22		
2	3		2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99	142	
2	3		гарнир								
2	3		напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	
2	3		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28		
2	3		хлеб черн.								
2	3										
2	3		итого		700	19,18	23,69	85,62	632,41		0
2	3		Итого за день:		1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
2	4		гор.блюдо	Гречка отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313	
2	4		гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
2	4		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		
2	4		фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
2	4										
2	4		итого		500	17,55	17,66	95,8	612,34		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15	24	
2	4		1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44	119	
2	4		2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	
2	4		гарнир								
2	4		напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	
2	4		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		
2	4		хлеб черн.								
2	4										
2	4		итого		700	26,47	32,95	105,55	727,63		0
2	4		Итого за день:		1200	44,02	50,61	201,35	1339,97		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		
2	5		гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70	304	
2	5		гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	
2	5		хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88		
2	5		фрукты	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6	338	
2	5		кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64	14	

			<i>итого</i>								
2	5	Обед	закуска		500	14,4	33,57	93,81	594,61		0
			1 блюдо	Суп гороховый №127	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 №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	
			напиток	Чай с лимоном №459	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.								
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	811,25		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			1200	38,89	58,7	215,59	1405,86		0
		<b>Среднее значение за период:</b>				1200	43,595	44,283	179,7	1276,95	#ДЕЛ/0!