Школа МБОУ «СОШ № 3 г. Ачхой-Мартан»

Утвердил: должность Директор

фамилия Бакриева Элина Исаевна

дата 1 (день) 09 (месяц) 2026 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

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	
			итого		500	14.52	17.6	75.84	519.84		
1	1	**Итого за день:**			500	14.52	17.6	75.84	519.84		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	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	
			итого		500	11.59	11.06	95.69	528.66		
1	2	**Итого за день:**			500	11.59	11.06	95.69	528.66		0
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	
			итого		500	22.91	32.55	53.38	586.61		
1	3	**Итого за день:**			500	22.91	32.55	53.38	586.61		0
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	
			итого		500	15.42	12.07	92.32	539.59		
1	4	**Итого за день:**			500	15.42	12.07	92.32	539.59		0
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	
			итого		500	25.18	18.65	49.83	468.89		
1	5	**Итого за день:**			500	25.18	18.65	49.83	468.89		0
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	
			итого		500	23.32	22.88	68.69	586.01		
2	1	**Итого за день:**			500	23.32	22.88	68.69	586.01		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	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	
			итого		500	23.66	6.25	75.84	469.25		
2	2	**Итого за день:**			500	23.66	6.25	75.84	469.25		0
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	
			итого		500	29.89	20.85	73.07	586.49		
2	3	**Итого за день:**			500	29.89	20.85	73.07	586.49		0
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	
			итого		500	17.55	17.66	95.8	586.44		
2	4	**Итого за день:**			500	17.55	17.66	95.8	586.44		0
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	
			итого		500	14.24	17.17	93.55	562.17		
2	5	Итого за день:			500	14.24	17.17	93.55	562.17		0
		Среднее значение за период:			500	19.828	17.674	77.401	543.395		0

Меню на понедельник _____

Неделя	День недели	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	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	
			итого		500	14.52	17.6	75.84	519.84		
1	1	**Итого за день:**			500	14.52	17.6	75.84	519.84		0

Меню на вторник_____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	11.59	11.06	95.69	528.66		
1	2	**Итого за день:**			500	11.59	11.06	95.69	528.66		0

Меню на среду _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	22.91	32.55	53.38	586.61		

Меню на четверг_____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	15.42	12.07	92.32	539.59		
1	4	**Итого за день:**			500	15.42	12.07	92.32	539.59		0

Меню на пятницу _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	25.18	18.65	49.83	468.89		

Меню на понедельник _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	23.32	22.88	68.69	586.01		

Меню на вторник_____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые	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	
			итого		500	23.66	6.25	75.84	469.25		

Меню на среду _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	29.89	20.85	73.07	586.49		

Меню на четверг_____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	17.55	17.66	95.8	586.44		

Меню на пятницу _____

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
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	
			итого		500	14.24	17.17	93.55	562.17		



Подписан цифровой подписью: Бакриева Элина Исаевна
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026.10.20 15:39:48+03'00'