

Школа

МБОУ "СОШ №1 им. А.П. Ярычева с. Кулары"

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Бисиева Луиза Рамзановна

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		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4		
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2.7	4	5.8	70		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	39.02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6		
				<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	<b>Итого за день:</b>			500	14.52	17.6	75.84
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4.93	8.81	38.85	254.41		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1.52	1.35	15.9	81.83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6		
				<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	<b>Итого за день:</b>			500	11.59	11.06	95.69
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16.87	23.25	2.81	287.47		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	116.88		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6		
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	72.64		
				<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	<b>Итого за день:</b>			500	22.91	32.55	53.38
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.35		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1.52	1.35	15.9	81.83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58		
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	75.6		
			гор.блюдо	Сосиски (Особые халяль)	50	4.75	6.75	1.37	85.23		
				<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.						
			итого		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
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4.04	8	8.7	119.96
			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	120.82
			фрукты						
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	74.64
			итого		500	25.18	18.65	49.83	468.89
1	5	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		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
			гор.блюдо	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						
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0.12	12.3	0.19	111.94
			булочное	Булочка	60	3.8	5.9	9.6	118.75
		итого		500	23.32	22.88	68.69	586.01	
2	1	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		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
			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	100	1.2	0.4	16.8	75.6
			итого		500	23.66	6.25	75.84	469.25
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо						
			2 блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб бел.						
			хлеб черн.						
			итого		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
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	117.88
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	8.2	0.13	72.64
			итого		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	<b>Итого за день:</b>			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
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.4
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.03	0.1	9.5	36.02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6
			<i>итого</i>		500	17.55	17.66	95.8	586.44
2	4	<b>Итого за день:</b>			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
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	210.4
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0.02	0.09	8.55	35.09
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.88
			фрукты	Яблоко	100	1.2	0.4	16.8	73.6
			<i>итого</i>		500	14.24	17.17	93.55	562.17
2	5	<b>Итого за день:</b>			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	<b>Итого за день:</b>			500	14.24	17.17	93.55	562.17
		<b>Среднее значение за период:</b>			500	19.828	17.674	77.401	543.395

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32f6923b31dff1f674d3d079f21da61b129f775  
Владелец: Бисиева Луиза Рамзановна  
Действителен: бессрочно


№ рецептуры	Цена
283	50
377	20
459	5
878	3
338	13.77
	91.77
	0
	91.77
177	29
378	31
878	8.77
338	23
	91.77
	0
	91.77
275	26.55
459	35.3
878	10.58
338	17.64
14	1.7
	91.77
	0
	91.77
305	18.35
378	33.04
878	12.85
338	18.35
243	9.18
	91.77



	0
	91.77
4.3	18.35
283	12.85
459	33.04
878	9.18
338	18.35
	91.77
	0
	91.77
304	18.35
283	12.85
459	33.04
878	9.18
338	18.35
	91.77
	0
	91.77
	91.77