Школа МБОУ "СОШ № 2 г. Урус-Мартан"

Утвердил: должность Директор

фамилия Есмурзаев Н.М

дата 1 (день) 9 (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		50
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		3
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		91,77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	28,56	26,09	122,79	840,21		91,77
1	1	**Итого за день:**			1200	43,08	43,69	198,63	1360,05		183,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	29
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		8,77

Нурды Есмурзаев

Есмурзаев Н. М.

Подписано цифровой подписью: Есмурзаев Н. М.
Дата: 2026.11.06 10:49:42 +03'00'

			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		91,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	18,35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	23,18	23,17	100,07	701,53		91,77
1	2	**Итого за день:**			1200	34,77	34,23	195,76	1230,19		183,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97	275	26,55
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		10,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	598,11		91,77
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7	24	8,17
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29	81	30,59
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	24,52
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	16,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		6,17
			хлеб черн.								

			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36		5,69
			итого		700	19,5	22,89	81,77	611,09		91,66
1	3	**Итого за день:**			1200	42,41	55,44	135,15	1209,2		183,43
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	18,35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58		12,85
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		91,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	24,9	25,76	93,79	706,6		91,77
1	4	**Итого за день:**			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		183,54
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	296	16,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84

			итого		500	25,18	16,65	49,83	449,89		91,77
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4	28	18,35
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1	112	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	24,78	16,37	101,72	653,33		91,77
1	5	**Итого за день:**			1200	49,96	33,02	151,55	1103,22		183,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	296	13,77
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304	18,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		9,18
			фрукты								
			сладкое	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		11,01
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14	2,75
			итого		500	23,72	23,68	86,89	655,56		91,77
2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94	9	18,35
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190	83	27,52
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	17,63	16,38	93,02	678,58		91,77

2	1	**Итого за день:**			1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		183,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченые №286	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			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		91,77
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46	102	18,35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25
			гарнир	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	25,34	22,26	71,59	589,06		91,77
2	2	**Итого за день:**			1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		183,54
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		11,01
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	599,49		91,77
2	3	Обед	закуска	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	1,05	3,71	5,55	59,79	42	18,35

			1 блюдо	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22		27,52
			2 блюдо	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99	142	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	19,18	23,69	85,62	632,41		91,77
2	3	**Итого за день:**			1200	49,07	44,54	158,69	1231,9		183,54
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		18,35
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	17,55	17,66	95,8	612,34		91,77
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0,84	4,27	11,34	87,15	24	18,35
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	170,44	119	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	26,47	32,95	105,55	727,63		91,77
2	4	**Итого за день:**			1200	44,02	50,61	201,35	1339,97		183,54
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4		18,35

			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70	304	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	519,97		91,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	811,25		91,77
2	5	**Итого за день:**			1200	38,73	42,3	215,33	1331,22		183,54
		Среднее значение за период:			1200	43,579	42,643	179,67	1269,48		183,529

Нурды Есмурзаев

Нурды Есмурзаев