ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0091791BB6C676E23ED799079EBAAC1D88
Владелец: Юсупова Марем Хамзатовна
Действителен: с 21.07.2026 до 14.10.2027

Школа МБОУ "Николаевская СОШ"

Утвердил: должность директор

фамилия Юсупова М.Х

дата ____ (день) ____ (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	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86		81,25
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		570	18,97	13,55	121,04	682,93		81,25
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,6		81,25
			2 блюдо	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73		81,25
			гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		715	28,16	26,05	121,32	833,29		162,5
1	1	**Итого за день:**			1285	47,13	39,6	242,36	1516,22		243,75
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	200	6,09	10,88	47,99	314,24		81,25
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25
1	2	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9		81,25
			2 блюдо	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	30,02	32,91	104,56	777,04		162,5
1	2	**Итого за день:**			1390	47,1	54,84	237,87	1518,5		243,75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с морковью №214	65	5,52	10,21	2,01	122,01		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72		81,25
1	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Борщ №81	250	11,1	10,85	8,56	176,29		
			2 блюдо	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
			гарнир	Капуста тушеная №380	127	3	5,1	11,4	103,5		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		717	29,23	27,9	78,09	623,22		0
1	3	**Итого за день:**			1227	46,48	54,36	174,75	1317,94		81,25
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	200	4,85	5,73	48,89	266,53		81,25
				Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83		81,25
1	4	Обед	закуска	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	35,83		
			1 блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105		81,25
			2 блюдо	Суп с бобовыми (119)	250	7,15	48,15	15,61	524,39		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		810	30,94	71,7	84,84	1050,95		162,5
1	4	**Итого за день:**			1440	61,66	102,16	200,66	1853,78		243,75

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
			итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04		81,25
1	5	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Суп картофельный №112	250	3,25	3,37	10,75	86,33		81,25
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	210	7,64	8,1	42,64	274,02		81,25
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		790	25,77	21,42	111,18	683,38		162,5
1	5	**Итого за день:**			1395	42,47	52,16	213,34	1436,42		243,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная №4,3	150	9,59	6,09	38,64	243		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты								
				Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06		
			итого		495	16,7	24,64	87,71	635,61		81,25
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190		81,25
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	105	3,82	4,05	21,32	137,01		81,25
			гарнир	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		670	23,35	31,15	112,32	823,97		162,5
2	1	**Итого за день:**			1165	40,05	55,79	200,03	1459,58		243,75
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями №120	200	4,38	3,8	14,36	109,16		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
			итого		655	17,68	29,5	115,54	799,32		81,25
2	2	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,16	16,4	0,28	149,36		
			1 блюдо	Рассольник домашний №95	200	2	4,06	7,34	73,9		81,25
			2 блюдо	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		770	23,63	41,06	76,85	713,99		162,5
2	2	**Итого за день:**			1425	41,31	70,56	192,39	1513,31		243,75
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Мюсли с молоком №179	135	7,32	5,5	26,52	184,86		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		
			итого		555	16,9	23,5	105,57	643,91		81,25
2	3	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Плов с курицей №291	200	16,95	10,47	35,73	304,95		81,25
			2 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,76	4,95	7,9	83,19		81,25
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	33,59	25,37	101,42	711,17		162,5
2	3	**Итого за день:**			1335	50,49	48,87	206,99	1355,08		243,75
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	210	6,03	3,47	42,23	224,27		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты	Яблоко №338	100	1,5	0,5	21	94,5		

			итого		630	17,1	22,72	127,68	726,13		81,25
2	4	Обед	закуска	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	107,76		
			1 блюдо	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65		81,25
			2 блюдо	Суп из овощей с фасолью №117	200	3,2	3,94	7,38	77,8		81,25
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
			итого		780	31,22	32,76	104,6	780,94		162,5
2	4	**Итого за день:**			1410	48,32	55,48	232,28	1507,07		243,75
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105		81,25
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	149,28		
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			фрукты								
				Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				Сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46		
			итого		630	25,83	43,7	97,29	828,31		81,25
2	5	Обед	закуска	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,14	74,68		
			1 блюдо	Борщ №81	200	8,88	8,68	6,85	141,04		81,25
			2 блюдо	Греча отварная №4,3	150	8,59	6,09	38,64	243,73		81,25
			гарнир	Соус красный основной №422	50	1	1,3	3,09	28,06		
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25		
			хлеб черн.								
				Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4		
			итого		720	26,72	27,37	106,85	723,18		162,5
2	5	**Итого за день:**			1350	52,55	71,07	204,14	1551,49		243,75
		Среднее значение за период:			1342,2	47,756	60,489	210,48	1502,94		227,5