

Школа

ИП Чурчаева Айна Махма-Алиевна

Директор

Типовое примерное меню приготовления блюд

Чурчаева А.М.-А.

Возрастная категория

7-11 лет

1 12 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	218,4		50
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	116,82		3
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	75,6	338	13,77
			итого		500	14,52	17,6	519,84		91,77
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	92,62	113	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	281,69		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	187,04		27,73
			хлеб черн.							
			итого		700	28,56	26,09	840,21		91,77
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	1360,05		183,54
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	254,41	177	29
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	116,82		8,77
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	75,6	338	23
			итого		500	11,59	11,06	528,66		91,77
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	116,28	131	18,35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	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		180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	16,52
			напиток	Чай с лимоном №459	50	3,94	0,5	24,14	116,82		6,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный							
			хлеб черн.		10	0,25	2	0,34	20,36		5,69
			кисломол.	Сметана							
			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		200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	18,35
			1 блюдо	Суп гороховый №127							

			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

2	2	1	Итого за день:	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190	83	27,52
2	2	2	Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79	203	30,53
				гор.напиток							
				чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	8,17
				хлеб бел.	70	5,53	0,7	33,81	163,66		7,2
				хлеб черн.							
				итого							
				Итого за день:	700	17,63	16,38	93,02	678,58		91,77
2	2	2	Завтрак	Сырники из творога запеченные №286	1200	41,35	40,06	179,91	1334,14		183,54
				гор.напиток	100	15,8	5,3	17,9	182,5	286	27,53
				чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	36,71
				хлеб	50	3,94	0,5	24,14	116,82		9,18
				фрукты	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
				яблоко №338	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	
				масло сливочное (порциями) №14	60	4,2	6,7	27,8	188,3		
				булочка домашняя	500	26,74	22,45	102,67	719,69		91,77
				итого							
2	2	2	Обед	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46	102	18,35
				сосиски "Особые халыль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25
				пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35
				чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
				хлеб бел.	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
				хлеб черн.							
				итого							
2	2	2	Итого за день:		700	25,34	22,26	71,59	589,06		91,77
2	2	3	Завтрак	Запеканка из творога №279	1200	52,08	44,71	174,26	1308,75		183,54
				гор.напиток	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
				чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
				хлеб	60	4,73	0,6	24,14	120,88		11,01
				фрукты	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
				яблоко №338	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,84
				масло сливочное (порциями) №14							
				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

[illegible]