Умаева Малика Исаковна

Подписано цифровой подписью: Умаева Малика Исаковна
Дата: 2026.10.26 15:34:15 +03'00'
Версия Adobe Acrobat Reader: 2026.002.22031

Школа МБОУ "ООШ с. Кокадой

Утверждаю: должность Директор

фамилия Умаева Малика Исаковна

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
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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	1	**Итого за день:**			500	14.52	17.6	75.84	519.84	
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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	2	**Итого за день:**			500	11.59	11.06	95.69	528.66	
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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	**Итого за день:**			500	22.91	32.55	53.38	586.61	
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 ("Любимые")	50	4.75	6.75	1.37	85.23	243
			итого		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	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	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	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	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 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	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	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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3		**Итого за день:**		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	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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	**Итого за день:**			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	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	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	5	**Итого за день:**			500	14.24	17.17	93.55	562.17	
		Среднее значение за период:			500	19.828	17.674	77.401	543.395	

Цена
56
20
5
3
13.77
97.77
0
97.77
35
31
8.77
23
97.77
0
97.77
32.55
35.3
10.58
17.64
1.7
97.77
0
97.77
24.35
33.04
12.85
18.35
9.18
97.77

0
97.77
22.52
27.53
36.7
9.18
1.84
97.77
0
97.77
13.77
24.35
36.71
9.18
2.75
11.01
97.77
0
97.77
33.53
36.71
9.18
18.35
97.77
0
97.77
33.53
33.04
11.01
18.35
1.84
97.77
0
97.77

24.35
12.85
33.04
9.18
18.35
97.77
0
97.77
24.35
12.85
33.04
9.18
18.35
97.77
0
97.77
97.77