



Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ №41 им. Багирова Э.Р.»

Сайпуллаева З.И.

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов,
обучающихся в первую и во вторую смену г.Махачкала.**

Возрастная категория 7-11 лет

Школа

МБОУ СОШ 41 им.Багирова Э.Р.

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Сайпуллаева З.И.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая 0425	150	7	6	36	230	679-05	
				помидоры порциями	60	1	0	2	13	71-17	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	62	377-17	
			хлеб	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	44	338-17	
				омлет натуральный	120-5	10	15	2	177	438-05	
				кефир	100	3	3	4	53	386-17	
			итого		650	25	24	93	693		0
1	1	Обед	закуска	салат из овощей	100	3	7	3	90	43-17	
				борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5	12,5	103	170-05	
			1 блюдо	каша гречневая	150	7	6	36	230	679-05	
			2 блюдо	птица тушеная	80-80	18	15	5	221	301-10	
			гарнир	компот из кураги	200	1	0	28	115	348	
			напиток	чурек	50	4	0	24	114	1035-02	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		750	35	33	108,5	873		0
1	1	Итого за день:			1400	60	57	201,5	1566		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная	150	7	4	37	191	182-17	
				сыр российский порционно	20	5	6	0	72	15-17	
			гор.напит	чай с сахаром	200	0	0	14	28	9431-05	
			хлеб	хлеб ржаной	20	0	0	6	35		
			фрукты								
				сырники из творога с молоком сгущенным	100-20	15	13	35	276	219-17	
			итого		390	27	23	92	602		0
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	4	11	80	51-17	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5	5	17	148	102-17	
			2 блюдо	птица отварная	100	21	14	0	206	637-05	
			гарнир	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150-10	4	8	39	242	171-17	
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	24	98	342-17	
			хлеб бел.	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			хлеб черн.								
			итого		650	35	31	115	888		0
1	2	Итого за день:			1040	62	54	207	1490		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная	150	7	4	35	213	679-05	
				птица отварная	90	19	12	0	186	288-17	
			гор.напиток	чай со сгущенным молоком	200	1	2	16	86	959-05	
			хлеб	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты	груша	100	0	0	10	46	338-17	
				салат из свежих огурцов	100	1	6	2	67	13-06	
			итого		680	32	24	87	712		0
1	3	Обед	закуска	салат из свежих огурцов	100	1	6	2	67	13-2010	
			1 блюдо	суп лапша домашняя	250	3	3	16	107	128-06	
			2 блюдо	птица отварная	100	21	14	0	206	288-17	
			гарнир	каша пшеничная	150	7	4	35	214	679-05	
				компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196	349-17	
			напиток								
			хлеб бел.	чурек	50	4	0	24	114	1035-02	
			хлеб черн.								
				груша	100	0	0	10	46	338-17	
			итого		950	37	27	134	950		0
1	3	Итого за день:			1630	69	51	221	1662		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	картофель отварной	150	2	3	15	95	310-17	
				салат из свеклы и зеленого горошка	60	2	3	4	50	53-17	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4	1	18	125	382-17	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
			фрукты	банан	100	2	1	21	95	847-05	
				птица запеченая	90	21	24	0	284	293-17	
				кондитерские изделия вафли	50	0	0	43	116		
			итого		670	32	32	108	800		0
1	4	Обед	закуска	салат из моркови и яблок с яйцом	100	2	1	12	66	65-17	
			1 блюдо	суп картофельный с чечевицей	250	5	8	17	148	102-17	
			2 блюдо	плов из птицы	260	25	24	45	471	291-17	
			гарнир								
			напиток	компот из свежих ягод	200	1	0	25	103	345-17	
			хлеб бел.								
			хлеб черн	хлеб ржаной	20	1	0	7	35		
				банан	100	2	1	21	95	847-05	
			итого		930	36	34	127	918		0
1	4	Итого за день:			1600	68	66	235	1718		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	7	6	36	230	679-05	
				салат из овощей	100	3	7	3	90	43-17	
			гор.напитк	чай с сахаром	200	0	0	14	28	9431-15	
			хлеб	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты								
				котлета из говядины	90	8	12	23	210	268-17	
				хлеб ржаной	20						
			итого		600	22	25	100	672		0
1	5	Обед	закуска	салат из овощей	100	3	7	3	90	43-17	
				суп хинкал с чесночным соусом	250-25	19	7	6	174	361-02	
			1 блюдо								
			2 блюдо	котлета из говядины	90	15	22	13	310	268-17	
			гарнир	каша гречневая	150	7	6	36	230	679-05	
			напиток	компот из кураги	200	1	0	28	115	348	
			хлеб бел.	чурек	50	4	0	24	114	1035-02	
			хлеб черн.								
			итого		590	49	42	110	1033		0
1	5	Итого за день:			1190	71	67	210	1705		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	150	6	5	26	168	688-05	
				яйцо отварное	60	3	6	22	96		
			гор.напиток	чай с молоком цельным	200	1	2	16	86	945-05	
			хлеб	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
				сыр российский порционно	20	5	6	1	72	15-17	
				салат витаминный	60	3	6	22	96	49-17	
			итого		550	23	25	118	667		0
2	1	Обед	закуска	салат витаминный	60	3	6	22	96	49-17	
			1 блюдо	рассольник ленинградский	250	3	6	21	147	96-15	
			2 блюдо	гуляш из говядины	100	20	18	5	168	591-05	
			гарнир	макароны отварные	150	6	5	27	168	688-05	
			напиток	кисель из апельсинов	200	0	0	34	140	350-17	
			хлеб бел.								
			хлеб черн	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
			итого		780	33	35	116	754		0
2	1	Итого за день:			1330	56	60	234	1421		0

2	2	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная	100	21	14	0	206	288-17	
				помидоры порциями	60	1	0	2	13	71-17	
			гор.напиток	чай с сахаром	100	0	0	7	14	943-05	
			хлеб	чурек	40	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты								
				запеканка из творога с молоком сгущенным	100-20	13	12	22	186	469-05	
				хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
			итого		320	40	26	62	568		0
2	2	Обед	закуска	помидоры порциями	60	1	0	2	13	71-17	
			1 блюдо	суп рисовый харчо	250	0	3	15	113	204-05	
			2 блюдо	птица отварная	120	21	14	0	206	288-17	
			гарнир	рис отварной	150	4	5	37	186	304-17	
				компот из смеси сухофруктов	200	1	0	47	196	349-17	
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
				яблоко	100	0	0	10	44	338-17	
			итого		900	28	22	118	793		0
2	2	Итого за день:			1220	68	48	180	1361		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с молоком с сахаром	150/10/10	5	8	41	258	174-17	
				омлет натуральный на молоке	100	10	14	2	173	438-05	
			гор.напиток	какао с молоком сгущенным	200	3	3	24	109	383-17	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
			фрукты	груша	100	0	0	10	46	338-17	
			итого		420	19	25	84	621		0
2	3	Обед	закуска	салат овощной с яблоками	80	2	0	10	35	56-15	
			1 блюдо	суп картофельный с фасолью	250	5	5	17	148	102-17	
			2 блюдо	рыба запеченая с томатным соусом минтай	100/10	21	5	4	146	627-06	
			гарнир	макароны отварные с маслом	150/10	6	15	26	168	688-05	
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	24	98	342-17	
			хлеб бел.								
			хлеб черн	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
				груша	100	0	0	10	46	338-17	
			итого		650	35	25	98	676		0
2	3	Итого за день:			1070	54	50	182	1297		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая	150	3	4	21	135	303-17	
				гуляш из отварной говядины	100	13	14	3	164	246-17	
			гор.напиток	чай сладкий	200	0	0	14	28	945-05	
			хлеб	чурек	50	4	0	24	114	1035-02	
			фрукты								
				салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	3	5	46	34-10	
				зефир пром. Производства	30	0	0	30	116		
			итого		590	21	21	97	603		0
2	4	Обед	закуска	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	3	5	46	34-10	
			1 блюдо	суп лапша домашняя	250	3	3	16	107	128-06	
				гуляш из отварной говядины	100	13	14	3	164	246-17	
			2 блюдо								
			гарнир	каша перловая	150	3	4	21	135	303-17	
			напиток	сок абрикосовый	200	1	0	25	106	389-17	
			хлеб бел.	чурек	40	4	0	24	114		
			хлеб черн.								
				зефир пром. Производства	30	0	0	30	116		
			итого		830	25	24	124	788		0
2	4	Итого за день:			1420	46	45	221	1391		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	бобовые отварные	100	3	4	6	71	132-17	
				огурцы порциями	60	0	0	1	7	70-17	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1	2	22	116	951-05	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
			фрукты	апельсин	100	1	0	8	37	338-17	
				капуста тушеная	50	1	2	4	38	139-17	
				птица запеченая	90	21	24	0	284	293-17	
			итого		620	28	32	48	588		0
2	5	Обед	закуска	огурцы порциями	60	0	0	1	7	70-17	
				суп хинкал с говядиной	250/25/25	5	6	6	99	361-02	
			1 блюдо								
			2 блюдо	бобовые отварные	100	3	4	6	71	132-17	
			гарнир	капуста тушеная	50	1	2	4	39	139-17	
			напиток	компот из кураги	200	1	0	28	115	348	
			хлеб бел.								
			хлеб черн	хлеб ржаной	20	1	0	7	35	283	
				птица запеченая	90	21	24	0	284	293-17	
				апельсин	100	1	0	8	37	338-17	
			итого		620	33	36	60	687		0
2	5	Итого за день:			1240	61	68	108	1275		0
		Среднее значение за период:			1314	61,5	56,6	199,95	1488,6		#####