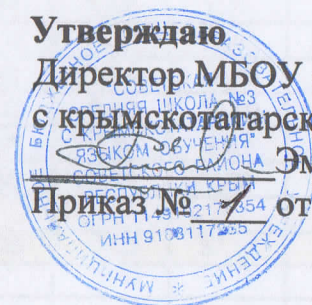


Применение № 2

Утверждаю
Директор МБОУ «Советская сш №3
с крымскотатарским языком обучения»
Эмирвелиев С.Х.
Приказ № 7 от 12.01.2026 г



Примерное двухнедельное меню на 2025-2026 у.г.
для обучающихся МБОУ «Советская сш №3 с крымскотатарским языком обучения»
возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
				1-4 класс							
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	85,55
			булочное	Кондитерское изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			хлеб хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		590	16,48	17,22	87,11	558,2		85,55
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,21	13,23	118,6	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			итого		800	33,98	38,72	125,19	939,38		0
1	1	Итого за день:			1390	50,46	55,94	212,3	1497,58		85,55

1	2	2 день		1-4 класс							
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	85,55
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			фрукты	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
		итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3		85,55	
1	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,2	6	70	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,44	3,94	8,75	83	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,2	24,55	152,4	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
				итого		775	23,18	22,25	98,38	692,4	
1	2	Итого за день:		1295	45,48	43,82	172,61	1314,7		85,55	

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	85,55
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1		85,55
1	3	Обед 3 день		1-4 класс							
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гарнир	картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137,25	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	25,5	28,45	118,25	853,75		0
1	3	Итого за день:			1310	40,31	44,56	205,22	1405,85		85,55

				1-4 класс							
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	85,55
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	574	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7		85,55
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25		0,38	10	51,5	574	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		835	31,16	26,73	111,47	818,88		0
1	4	Итого за день:			1386	50,28	49,57	165,19	1358,58		85,55

				1-4 класс							
1	6	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	85,55
		5 день	2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6		85,55
1	6	обед									
		5 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	25,6	14,32	126,28	733,1		0
1	6	Итого за день:			1390	47,94	42,47	211,53	1360,7		85,55

				1-4 класс								
												85,55
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177		
		6 день	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465		
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574		
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93	582		
			итого		585	17,15	17,34	111,71	677,1			85,55
2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9		
		6 день	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101		
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15,06	14,47	14,06	247	294		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309		
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		875	29,12	26,11	124,5	895,05			0
					1460	46,27	43,45	236,21	1572,15			85,55
2	6	Итого за день:										

[illegible]

[illegible]

			1-4 класс									
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	85,55	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312		
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278		
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,3	8,02	41,2	574		
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58		85,55	
2	10	Обед			200	1,68	4,1	13,27	96,6	96		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	240	15,8	10,9	11,6	239,2	82		
			2 блюдо	Ленивые голубцы со сметаной 230/10	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342		
			напиток	Компот из свежих фруктов	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,46	12	61,8	574		
			хлеб	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)								
					810	23,48	16,34	94,25	652,8		0	
			итого		1410	41,36	39,97	180,62	1305,38		85,55	
2	10	Итого за день:		1398,6	50,026	46,857	196,747	1409,032		85,55		
		Среднее значение за период:										

