

МБОУ "Советская средняя школа №3 с крымскотатарским языком обучения"

Утвердил: должность

директор

Примерное 2-х недельное меню сбалансированного горячего питания на 2025-2026 уч. год

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Эмирвелиев С.Х.

дата

12

1

2026

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	сборник рецептур	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	85,55
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017	
			булочное	Печенье	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	2021	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			итого		590	16,48	17,22	87,11	548,2			85,55
1	2	Завтрак										
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	85,55
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017	
			итого		520	22,3	21,57	74,23	622,3			85,55
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	85,55
			кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого		500	14,81	16,11	86,97	552,1			85,55

1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	85,55
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	2017	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		551	19,12	22,84	53,72	539,7			85,55
1	5	Завтрак										
			гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021	85,55
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого		520	22,34	28,15	85,25	627,6			85,55
1												
1	6	Завтрак										
			гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	2017	85,55
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
			булочное	Печенье	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		585	17,15	17,34	111,71	667,1			85,55

1												
1	7	Завтрак										
		закуска	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	6,40	21,60		СРБ	85,55	
		2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	2017		
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017		
		гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021		
		хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021		
		итого		585	20,43	18,63	79,29	508			85,55	
1	8	Завтрак										
		закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	85,55	
		2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	2017		
		гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,70	209,70	304	2017		
		гор.напиток	Чай сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
		фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017		
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021		
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021		
		итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1			85,55	

1	9	Завтрак										
												85,55
		2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28,44	9,54	32,22	327,00	286	2017		
		напиток	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2017		
		фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2021		
		хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021		
		итого		520	37,84	15,54	66,06	556,4				85,55
1	10	Завтрак										
		закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011		85,55
		гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017		
		2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	2017		
		напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017		
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021		
		хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021		
		итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58				85,55
		Среднее значение за период:		567,1	20,79	19,26	82,11	582,61	0	0		85,55