

Утверждаю
Директор МБОУ «Советская сш №3
с крымскотатарским языком обучения»
Эмирвелиев С.Х.
Приказ № 24/П от 20.08.2025 г



Примерное двухнедельное меню на 2025-2026 у.г
для обучающихся МБОУ «Советская сш №3 с крымскотатарским языком обучения»
возрастная категория 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
				5-11 классы							
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12,18	15,43	32,80	252,50	204	
			Напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		630	18,28	18,34	93,61	549,1		0
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	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	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05		0
1	1	Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1597,15		0

1	2			5-11 классы								
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом135/30	165	21,22	14,4	22,79	305,25	223		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462		
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2		
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338		
			итого		570	27,52	21,77	79,12	635,75		0	
1	2	Обед										
			закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82		
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234		
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303		
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573		
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574		
			итого		910	28,08	27,24	119,83	845,23		0	
1	2	Итого за день:			1480	55,6	49,01	198,95	1480,98		0	

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		550	26,35	20,91	102,85	643,4		0
				5-11 классы							
1	3	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268	
			напиток	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		835	30,54	32,88	133,4	968,05		0
1	3	Итого за день:			1385	56,89	53,79	236,25	1611,45		0

				5-11 классы							
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный	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	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		616	22,54	23,28	72,7	591,4		
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	73	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		950	36,86	32,36	128,79	931		0
1	4	Итого за день:			1566	59,4	55,64	201,49	1522,4		

				5-11 классы						
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			булочное	Кондитерское изделие	20	20	1,5	1,96	16,88	83
			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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338
			итого		850	44,71	15,4	109,5	672,93	0
1	5	Итого за день:			1545	72,24	47,82	228,53	1445,63	0

				5-11 классы							
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	93	582	
			итого		630	20,65	17,84	132,03	736,4		0
2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			итого		910	32,85	31,17	128,71	933,79		0
2	6	Итого за день:			1540	53,5	49,01	260,74	1670,19		0

2	7	Завтрак	5-11 классы							
			закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	73
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
			итого		690	26,01	25,79	107,45	684,9	0
2	7	Обед								
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82
			2 блюдо	Шницель из говядины с маслом сливочным	100	18,1	17,9	9,8	273	319
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
			булочное	кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	93	582
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
2	7	Итого за день:			1670	64,95	67,19	262,06	1775,45	0

				5-11 классы							
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		790	23,29	13,07	114,2	634		0
2	8	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		870	37,49	26,25	106,62	827,65		
2	8	Итого за день:			1660	60,78	39,32	220,82	1461,65		

2	9	Завтрак		5-11 классы							
			закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		680	33,11	23,41	93,38	652		
2	9	Обед									
			закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	73	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	итого		995	29,44	31,22	142,67	979,25		0		
2	9	Итого за день:		1675	62,55	54,63	236,05	1631,25		0	

					5-11 классы							
		2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45
					гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
					2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278
					гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389
					хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573
					хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
					итого		690	21,97	27,53	112,36	767,3	0
		2	10	Обед								
					1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96
					2 блюдо	Ленивые голубцы со сметаной 230/10	240	15,8	10,9	11,6	239,2	82
					напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342
					хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573
					хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
					фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
					итого		890	26,28	17,66	111,64	745,55	0
							1580	48,25	45,19	224	1512,85	0
		2	10	Итого за день:			1565,1	58,881	52,318	230,167	1570,9	#ДЕЛ/0!
					Среднее значение за период:							

1588.1	88.881	82.318	230.187	1850.8	#ДЕЛ101
1580	48.38	42.18	224	1212.88	0
880	28.28	12.88	111.84	148.88	0
100	0.4	0.4	9.8	42	338
Фрукты свежие (яблоко)					
Хлеб ржаной	40	3.2	18.04	82.4	224
Хлеб пшеничный	60	4.82	28.2	141.6	223
Компот из свежих фруктов	200	0.18	22.9	114.6	242
Чайные торшеры со сметаной 230/10	240	12.8	10.9	330.2	82
Рассолы из квашеной капусты	220	2.1	2.12	120.22	98
0					
600	21.92	22.22	112.28	282.2	0
Хлеб ржаной	40	3.20	18.04	82.40	224
Хлеб пшеничный	60	4.28	28.22	100.00	222
Компот из свежих фруктов	200	1	20.4	81.8	289
Чайные торшеры со сметаной	110	8.12	12.82	248.00	228
Творог карottage	180	3.82	24.22	184.2	312
Салат из свежих овощей	100	1.41	2.08	82.4	42
2-11 классы					

Прошнуровано и пронумеровано
на 11/01/2017 листах
скреплено печатью и подписью
Директор школы Эмирвелиев С.Х.