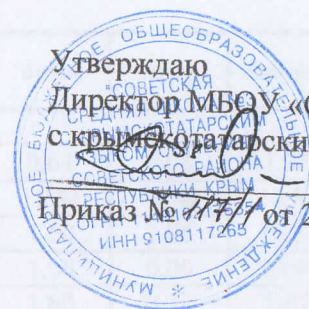




Утверждаю
Директор МБОУ «Советская сш №3
с крымскотатарским языком обучения»
Эмирвелиев С.Х.
Приказ № 77/ от 20.08.2025 г

Примерное двухнедельное меню на 2025-2026 у.г
для обучающихся МБОУ «Советская сш №3 с крымскотатарским языком обучения»
возрастная категория 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	78,05
			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		78,05
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		78,05

1	2	2 день	1-4 класс								
1	2	2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	78,05
			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		78,05
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		0
1	2	Итого за день:			1295	45,48	43,82	172,61	1314,7		78,05

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	78,05
			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		78,05
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		78,05

				1-4 класс							
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	78,05
			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		78,05
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	Печень по - строгановски	100	13,2	11,2	13,5	185	255	
			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	32,86	27,63	119,57	843,88		0
1	4	Итого за день:			1386	51,98	50,47	173,29	1383,58		78,05

				1-4 класс							
1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	78,05
			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		78,05
1	5	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	5	Итого за день:			1390	47,94	42,47	211,53	1360,7		78,05

				1-4 класс							
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,9	46,19	326	177	78,05
			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		78,05
2	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	94	9	
			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
2	6	Итого за день:			1460	46,27	43,45	236,21	1572,15		78,05

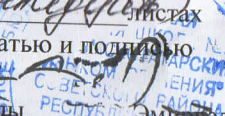
2	7	Завтрак 7 день	1-4 класс								
			закуска	Икра кабачковая	60	0,48	1,37	6,4	21,6	СРБ	78,05
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			итого		585	20,43	18,63	79,29	508		78,05
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	4,39	4,21	13,23	118,6	82	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
			напиток	Сок фруктовый	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	
			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	
					860	38,13	53,77	120,23	1038,75		0
			итого		1445	58,56	72,4	199,52	1546,75		78,05
2	7	Итого за день:									

				1-4 класс							
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,6	70/71	78,05
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	209,7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром*	210	0,2	0,1	9,3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
			итого		700	19,52	11,6	90,34	552,1		78,05
2	8	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113	
			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	30	2,4	0,46	12	61,8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		810	36,24	23,7	97,72	751,4		
2	8	Итого за день:			1510	55,76	35,3	188,06	1303,5		

			1-4 класс								
2	9	Завтрак 9 день			80	0,64	0,08	1,36	8	70/71	78,05
			закуска	Овощи натуральные по сезону	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	150	4,58	5	20,5	145,5	303	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	200	5,8	5	8	100	386	
			напиток	Кисломолочный продукт	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							
			итого		600	29,72	22,09	75,06	593,9		78,05
2	9	Обед			60	1,64	4,31	8,73	80,28	73	
			закуска	Икра кабачковая	200	1,58	2,18	9,69	68,6	101	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	95	11,22	13,35	13,8	221,1	234	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	0,6	0,09	32	138,2	349	
			напиток	Компот из сухофруктов	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	25	2	0,38	10	51,5	574	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)							
2	9	Итого за день:			870	26	25,55	130,15	868,73		0
			итого		1470	55,72	47,64	205,21	1462,63		78,05

1-4 класс											
2	10	Завтрак 10 день	салат	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,02	47,68	45	78,05
			картофель	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	
			фарш	Гуфтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	
			сок фруктовый	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		78,05
2	10	Обед									
			фарш	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	96	
			фарш	Ленивые голубцы со сметаной 230/10	240	15,8	10,9	11,6	239,2	82	
			компот	Компот из свежих фруктов	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		810	23,48	16,34	94,25	652,8		0			
2	10	Итого за день:			1410	41,36	39,97	180,62	1305,38		78,05
			Среднее значение за период:					1406,6	49,384	47,602	198,457

18.08	1408.8	48.384	47.605	108.457	1418.585	18.08
14.10	1410	47.38	38.87	180.85	1308.38	18.08
8.10	810	55.48	18.34	64.34	683.8	0
100	100	0.4	0.4	0.8	47	338
30	30	3.4	0.48	15	81.8	274
30	30	3.4	0.48	15	81.8	274
30	30	3.04	0.35	19.08	87.8	273
300	300	0.18	0.18	27.9	114.8	345
240	240	12.8	10.9	11.8	339.5	85
300	300	1.08	4.1	13.77	98.8	96
600	600	17.88	23.63	86.37	825.28	18.08
30	30	1.80	0.7	8.05	41.5	374
40	40	3.04	0.35	19.08	87.8	273
200	200	1.00	0	20.4	84.8	384
110	110	8.13	12.81	12.82	248.00	278
150	150	3.08	4.8	20.4	137.3	315
80	80	1.02	2.8	2.05	47.88	45
18.08	18.08	18.08	18.08	18.08	18.08	18.08

Прошнуровано и пронумеровано
 на 11 (одинадцати) листах
 скреплено печатью и подписью
 Директор школы  С.Х.

