

|                        |                                           |                     |                  |   |      |  |
|------------------------|-------------------------------------------|---------------------|------------------|---|------|--|
| Школа                  | МБОУ "СОШ № 3 с.Чечен-Аул" им.М.Х.Дугаева | Утвердил: должность | Директор         |   |      |  |
| Типовое примерное меню |                                           | фамилия             | Абдурзакова М.Я. |   |      |  |
| Возрастная категория   | 7-11 лет                                  | дата                | 1                | 1 | 2026 |  |

[illegible]

|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|
|   |   |                | гор.блюдо   | Картофельное пюре             | 150 | 4.04  | 8     | 8.7   | 119.96 | 377 | 27.53 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с молоком или сливками    | 200 | 1.52  | 1.35  | 15.9  | 81.83  | 378 | 36.7  |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 50  | 3.94  | 0.5   | 24.14 | 120.82 | 878 | 9.18  |
|   |   |                | фрукты      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | кисломол.   | Масло сливочное (порциями)    | 10  | 0.08  | 8.2   | 0.13  | 74.64  | 14  | 1.84  |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 500 | 25.18 | 18.65 | 49.83 | 468.89 |     | 97.77 |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гарнир      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | напиток     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.  |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |     | 0     |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                               | 500 | 25.18 | 18.65 | 49.83 | 468.89 |     | 97.77 |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | Рыба припущенная              | 75  | 13    | 0.5   | 0.8   | 59.7   | 274 | 13.77 |
|   |   |                | гор.блюдо   | Рис отварной                  | 100 | 2.43  | 3.58  | 24.46 | 139.78 | 304 | 24.35 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с лимоном                 | 200 | 0.03  | 0.1   | 9.5   | 39.02  | 459 | 36.71 |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 50  | 3.94  | 0.5   | 24.14 | 116.82 | 878 | 9.18  |
|   |   |                | фрукты      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | кисломол.   | Масло сливочное (порциями)    | 15  | 0.12  | 12.3  | 0.19  | 111.94 | 14  | 2.75  |
|   |   |                | булочное    | Булочка                       | 60  | 3.8   | 5.9   | 9.6   | 118.75 | 428 | 11.01 |
|   |   |                | итого       |                               | 500 | 23.32 | 22.88 | 68.69 | 586.01 |     | 97.77 |
| 2 | 1 | Обед           | закуска     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гарнир      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | напиток     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.  |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |     | 0     |
| 2 | 1 | Итого за день: |             |                               | 500 | 23.32 | 22.88 | 68.69 | 586.01 |     | 97.77 |
| 2 | 2 | Завтрак        | гор.блюдо   | Сырники из творога запеченные | 150 | 17    | 4     | 19    | 195    | 286 | 33.53 |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с молоком или сливками    | 200 | 1.52  | 1.35  | 15.9  | 81.83  | 378 | 36.71 |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 50  | 3.94  | 0.5   | 24.14 | 116.82 | 878 | 9.18  |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко                        | 100 | 1.2   | 0.4   | 16.8  | 75.6   | 338 | 18.35 |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 500 | 23.66 | 6.25  | 75.84 | 469.25 |     | 97.77 |
| 2 | 2 | Обед           | закуска     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гарнир      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | напиток     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.  |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |     | 0     |
| 2 | 2 | Итого за день: |             |                               | 500 | 23.66 | 6.25  | 75.84 | 469.25 |     | 97.77 |
| 2 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Запеканка из творога          | 150 | 23.85 | 11.55 | 22.5  | 286.35 | 279 | 33.53 |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с лимоном                 | 180 | 0.03  | 0.1   | 9.5   | 36.02  | 459 | 33.04 |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 60  | 4.73  | 0.6   | 24.14 | 117.88 | 878 | 11.01 |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко                        | 100 | 1.2   | 0.4   | 16.8  | 73.6   | 338 | 18.35 |
|   |   |                | кисломол.   | Масло сливочное (порциями)    | 10  | 0.08  | 8.2   | 0.13  | 72.64  | 14  | 1.84  |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 500 | 29.89 | 20.85 | 73.07 | 586.49 |     | 97.77 |
| 2 | 3 | Обед           | закуска     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 1 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | 2 блюдо     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | гарнир      |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | напиток     |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб бел.   |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | хлеб черн.  |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 0   | 0     | 0     | 0     | 0      |     | 0     |
| 2 | 3 | Итого за день: |             |                               | 500 | 29.89 | 20.85 | 73.07 | 586.49 |     | 97.77 |
| 2 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Греча отварная                | 100 | 5.73  | 4.06  | 25.76 | 149.6  | 4.3 | 24.35 |
|   |   |                | гор.блюдо   | Котлета куриная               | 70  | 6.65  | 12.6  | 19.6  | 210.4  | 283 | 12.85 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с лимоном                 | 180 | 0.03  | 0.1   | 9.5   | 36.02  | 459 | 33.04 |
|   |   |                | хлеб        | Хлеб пшеничный                | 50  | 3.94  | 0.5   | 24.14 | 116.82 | 878 | 9.18  |
|   |   |                | фрукты      | Яблоко                        | 100 | 1.2   | 0.4   | 16.8  | 73.6   | 338 | 18.35 |
|   |   |                |             |                               |     |       |       |       |        |     |       |
|   |   |                | итого       |                               | 500 | 17.55 | 17.66 | 95.8  | 586.44 |     | 97.77 |

|   |   |                             |             |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|---|---|-----------------------------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-----|-------|
| 2 | 4 | Обед                        | закуска     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | 1 блюдо     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | 2 блюдо     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | гарнир      |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | напиток     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб черн.  |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                 | 0   | 0      | 0      | 0      | 0       |     | 0     |
| 2 | 4 | Итого за день:              |             |                 | 500 | 17.55  | 17.66  | 95.8   | 586.44  |     | 97.77 |
| 2 | 5 | Завтрак                     | гор.блюдо   | Рис отварной    | 100 | 2.43   | 3.58   | 24.46  | 126.2   | 304 | 24.35 |
|   |   |                             | гор.блюдо   | Котлета куриная | 70  | 6.65   | 12.6   | 19.6   | 210.4   | 283 | 12.85 |
|   |   |                             | гор.напиток | Чай с лимоном   | 180 | 0.02   | 0.09   | 8.55   | 35.09   | 459 | 33.04 |
|   |   |                             | хлеб        | Хлеб пшеничный  | 50  | 3.94   | 0.5    | 24.14  | 116.88  | 878 | 9.18  |
|   |   |                             | фрукты      | Яблоко          | 100 | 1.2    | 0.4    | 16.8   | 73.6    | 338 | 18.35 |
|   |   |                             |             |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                 | 500 | 14.24  | 17.17  | 93.55  | 562.17  |     | 97.77 |
| 2 | 5 | Обед                        | закуска     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | 1 блюдо     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | 2 блюдо     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | гарнир      |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | напиток     |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб бел.   |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | хлеб черн.  |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             |             |                 |     |        |        |        |         |     |       |
|   |   |                             | итого       |                 | 0   | 0      | 0      | 0      | 0       |     | 0     |
| 2 | 5 | Итого за день:              |             |                 | 500 | 14.24  | 17.17  | 93.55  | 562.17  |     | 97.77 |
|   |   | Среднее значение за период: |             |                 | 500 | 19.828 | 17.674 | 77.401 | 543.395 |     | 97.77 |