

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Чураев*

35 Сухоморечье 35

Дата 1.04.2026



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.А.

Дата 1/11.2026



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС, 1-4 классы, дети с ОВЗ и инвалиды,
дети участников СВО
с 7 до 11 лет
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.

(весна)

Школа

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1

4

2026

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	154	9	6	39	265	65	76,96
				Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
			фрукты								
				Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
			итого		504	20	20	87	651		76,96
1	1	Обед	закуска								86,07
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		86,07
1	1	Итого за день:			504	20	20	87	651		163,03
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	154	3	5	22	140	107,08	76,96
				Куры отварные(бедро)	70	18	15		229	521	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	65	4		50	155	3,04	
			фрукты								
				Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
			итого		519	25	21	83	586		76,96
1	2	Обед	закуска								86,07
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		86,07
1	2	Итого за день:			519	25	21	83	586		163,03
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	160	8	6	37	237	77,09	76,96
				Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	92	191	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
			фрукты								
				Печенье Сказка	15	1,1	1,8	9,9	60,3	132	
			итого		625	14,5	9	106,3	552,3		76,96
1	3	Обед	закуска								86,07
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		86,07
1	3	Итого за день:			625	14,5	9	106,3	552,3		163,03
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	180	11	19	30	320	64,18	76,96
			гор.напиток	Напиток из свежих замороженных ягод	210	1		21	89	102	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
			фрукты								
				Салат из квашеной капусты/Огурцы соленные	60	1	3	5	52	5,04	
			итого		500	17	23	80	584		76,96
1	4	Обед	закуска								86,07
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		86,07
1	4	Итого за день:			500	17	23	80	584		163,03
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная молочная	154	4	6	22	164	71	76,96
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	15	123	207	
			фрукты								
				Бужены с картофелем/печенье Шларгалка	100	1	1	24	67	112	
			итого		504	9	8	70	394		76,96
1	5	Обед	закуска								86,07
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		86,07
1	5	Итого за день:			504	9	8	70	394		163,03
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	154	6	4	37	204	77,01	76,96
				Биточки из цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207			10	42	92,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
			фрукты								
				Соус томатный	30		1	2	22	593,05	