



Меню приготавливаемых блюд

126р

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	4	8	23	183	174,17
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Банан	120	2	1	25	115	509
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Борщ (мелкошинкованный)	250	2	5	12	100	65
	Плов из птицы	200/55	15	16	32	259	291,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочная	15					
	Омлет натуральный	89	9	10	2	126	438,05
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Суп гороховый	250	2	5	12	100	65
	Котлеты мясные запеченные	80	14	5	8	131	13 042
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	8	23	195	173,17
	Какао с молоком	200	3	4	21	131	383,17
	Чурек	20	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Суп- "Хинкал"	250/25/50	12	5	24	187	351
	Рис отварной с овощами	200	4	8	44	264	334
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	20	5	1	33	157	1 035

Рацион: ОП 2025			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	10	11	44	310	173,17
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
Обед	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
	Суп-макоронный	250	2	3	9	76	113,17
	Каша пшеничная	90	14	5	8	131	13 042
	Птица отварные	150	5	4	27	174	309,17
	Компот из фруктов	200			10	43	631,02
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035

Рацион: ОП 2025			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	15					
	Какао с молоком	200	3	4	21	131	383,17
	Яблоки	80			8	38	813
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
Обед							
	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	2	3	9	76	113,17
	Каша пшеничная	150	8	6	33	211	0,22
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	40	5	1	29	141	1 035

Рацион: ОП 2025			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	8	6	33	211	0,22
	Какао с молоком	180	3	4	21	131	383,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	21	121	88,15
	Плов с мясом	150	10	5	36	225	443
	Компот из яблок	200	1		19	78	394,15
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	15					
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
	Яблоки	70			8	38	813
Обед							
	Суп гороховый	250	2	5	12	100	65
	Котлеты мясные запеченные	80	14	5	8	131	13 042
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	38	260	171
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	250	6	8	23	195	173,17
	Чай сладкий	200			7	30	686
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
	Яблоки	80			8	38	813
Итого за Завтрак		581	19	17	68	497	
Обед							
	Суп- "Хинкал"	250/25/50	12	5	24	187	351
	Рис отварной с овощами	200	4	8	44	264	334
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Сок фруктовый	200	1		23	99	311,01
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035

Рацион: ОЛ 2025		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	10	11	44	310	173,17
	Чай с сахаром	180			15	61	411,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Яблоки	80			8	38	813
	Суп рисовый	250	2	3	9	76	113,17
	Птица отварные	80	5	4	27	174	309,17
	Мокороны с сыром	180	4	8	44	264	334
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035

Рацион: ОП 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Банан	100	1		15	67	509
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4	8	34	202	171
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Борщ (мелкошинкованный)	250	2	5	12	100	65
	Плов из птицы	200/55	15	16	32	259	291,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
	Компот из сухофруктов	200			20	82	348,15

Рацион: ОП 2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	15					
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	30	5	1	33	157	1 035
Обед							
	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	2	3	9	76	113,17
	Каша пшеничная	150	8	6	33	211	0,22
	Сок фруктовый	200	1		23	99	311,01
	Чурек	40	5	1	29	141	1 035

Рацион: ОЛ 2025

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	8	6	33	211	0,22
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	40	5	1	33	157	1 035
	Банан	120	2	1	25	115	509
Обед							
	Суп макаронный	250	3	3	21	121	88,15
	Плов с птицей	200	10	5	36	225	443
	Компот из яблок	200	1		19	78	394,15
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035

Директор школы



Джафарова Т.Д.