



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»  
Т.Н. Бахилова  
\_\_\_\_\_ 2025г.

Основное (организованное) меню

МБОУ «Гайдаровская СОШ»  
12 лет и старше

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, п. Гайдаровск, ул. Целинная 7

2025 год

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 12 и старше

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				День 1, неделя 1				
	Завтрак:							
97	Сыр (порциями)			30	7,6	7,6	9,7	120
114	Борщ с картофелем с туш.говядиной			300	8,43	12,7	19,35	226,4
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Итого:			590	25,13	25,9	89,15	559,04

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Категория: дети 11 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества					энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак :</b>									
297	Каша гречневая рассыпчатая			200	11,2	14,4	55	404	
451	Котлета говяжья			100	30,6	1,9	0	105	
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44	
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0	15	58	
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64	
	<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>47,5</b>	<b>19,3</b>	<b>101,8</b>	<b>633,64</b>	

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Категория:** дети 11 и выше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 3,неделя 1</b>								
2	<b>Завтрак:</b> Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
139	Суп картофельный с бобовыми с туш.говядиной			300	13,32	13,12	26,76	281,6
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого:</b>			600	21,22	20,42	104,06	574,24

**День:** четверг  
**Неделя:** первая  
**Категория:** дети 11 и выше

№ реп.	№ прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4, неделя 1</b>								
<b>Завтрак:</b>								
511	Рис отварной			200	5	8,2	51,4	304
498	Котлета куриная			100	32,4	5,9	0,5	187
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0	15	58
	<b>Итого:</b>			<b>610</b>	<b>43.1</b>	<b>17.1</b>	<b>98.7</b>	<b>615.64</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Категория: дети 11 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5,неделя 1</b>								
	<b>Завтрак:</b>							
	Йогурт			100	2,4	1,2	14,5	80
124	Щи из св.капусты с туш.говядиной			300	8,28	11,5	12	186,8
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
1	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
	<b>Итого:</b>			<b>685</b>	<b>18,48</b>	<b>25,9</b>	<b>89,6</b>	<b>556,44</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 11 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>							
332	Макароны отварные			200	7	8,2	47	294
498	Котлета куриная			100	32,4	5,9	0,5	187
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого :</b>			<b>610</b>	<b>45,1</b>	<b>17,1</b>	<b>94,3</b>	<b>605,64</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 11 и выше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Завтрак:</b>							
96	Масло сливочное			10	0,01	8,3	0,06	77
337	Яйцо отварное			42	5,1	4,6	0,3	63
302	Каша «дружба»			250	4,1	10,8	29	237,5
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого:</b>			<b>562</b>	<b>18,31</b>	<b>29,3</b>	<b>89,46</b>	<b>590,14</b>



**День:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Категория:** дети 11 и выше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>								
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
132	Рассольник ленинградский с туш.говядиной			300	6,24	11,8	24,12	243,2
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого:</b>			600	12,24	15,5	104,12	507,84

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Категория: дети 11 и выше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>								
40	Салат витаминный			100	1,3	4,2	7,1	73
520	Картофельное пюре			180	4,1	8,9	29,2	174,36
388	Котлета рыбная			100	13	8,8	15,2	196
587	Соус томатный			50	1,3	2,4	4,2	44
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого:</b>			<b>690</b>	<b>24,1</b>	<b>24,9</b>	<b>98,3</b>	<b>568</b>

**День:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Категория:** дети 11 и выше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5, неделя 2</b>								
3	<b>Завтрак:</b>							
	Бутерброд с сыром			35	4,7	7,9	7,3	123
142	Уха из сайры			300	2,4	5,88	17,16	132
707	Сок			200	0,6	0	36,4	144
	Хлеб пшеничный			60	4,2	0,6	27,6	22,64
	<b>Итого:</b>			595	11,9	14,38	88,46	421,64

В настоящем деле прошито,  
пронумеровано, скреплено печатью  
10 листов  
Директор МБОУ «Гайдаровская СОШ»  
Бахилова Т.Н.

