

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «СОШ № 4
им. Г.М. Эбсеева» с. п. Кенделен
Атмурзаев М.М.

Примерное 10 –ти дневное меню

МОУ «СОШ №4 им. Т.М. Эннеева» с.п. Кёнделиен

Эльбруссского муниципального района КБР

на 2024 – 2025 учебный год

(5-11 классы)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	
(ФИО)	
(дата)	

Директор	(должность)
Атмурзаев М.М.	(ФИО)
Прим. 56 от 13.08.2021.	(дата)



Возрастная
категория:
школа (5-11 кл)

Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со стуком, молоком Чай с сахаром, вареньем, медом	120 200 60	19,98 0,20 5,74	1,321 0,00 2,66	15,60 15,02 33,90	259,25 58,76 182,34	313 1
	Булочка молочная	380	25,92	15,87	64,52	500,35	585
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями Булочка молочная сок фруктовый	250 60 200	3,15 5,61 0,82	5,53 3,42 0,16	21,65 34,17 26,20	149,45 189,75 110	152 566 518 7
		510	9,58	9,11	82,02	449,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,50	24,98	146,54	949,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	35,50	24,98	146,54	949,55	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		890	35,50	24,98	146,54	949,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		890	35,50	24,98	146,54	949,55	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	
(фамилия)	
(дата)	

Директор	(должность)
Атмураев М.М.	(фамилия)
15.08.2024	(дата)



Возрастная
категория: школа (5-11кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	18,87	22,73	52,38	485,72	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	5,17	5,11	4,55	84,55	343
	Картофельное пюре	200	5,10	2,60	30,20	165,36	429
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,08	11,13	83,94	498,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		960	34,95	33,86	136,32	984,14	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		960	34,95	33,86	136,32	984,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		960	34,95	33,86	136,32	984,14	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	Директор	(ФИО)	Атмурзаев М.М.
(дата)	Григорий	от	13.08.2024 г.



Возрастная
категория: школа (5-11кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 8						
ЗАВТРАК	Затрушки с повидлом	80	5,14	2,34	31,37	166,42 540
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76 493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	5,34	2,34	46,39	225,18
ОБЕД	Котлеты из говядины с овощами	90	12,21	13,00	4,05	182,75 380
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,48	3,00	51,74	280,52 237
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76 493
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75 566
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	29,50	19,42	104,98	711,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	34,84	21,76	151,37	936,96
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		830	34,84	21,76	151,37	936,96
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		830	34,84	21,76	151,37	936,96

СОГЛАСОВАНО

(должность)	
(ФИО)	
(дата)	

УТВЕРЖДАЮ	
Директор	(должность)
Атмураев М.М.	(ФИО)
Лицей №36 от 13.08.2024 г.	(дата)



Возрастная
категория: школа (5-11кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
	Сыр сырчужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	11,14	7,96	49,62	312,22	
ОБЕД	Рагу из овощей	200	3,84	9,68	27,40	212,7	195
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	9,65	13,10	76,59	461,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	20,79	21,06	126,21	773,43	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		740	20,79	21,06	126,21	773,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		740	20,79	21,06	126,21	773,43	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор
Атмурзаев М.М.
Григорий
4536 от 13.08.2024г.



Возрастная
категория:
школа (5-11 кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Булочка ванильная	80	6,66	5,38	47,30	262,16	563
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	7,12	17,68	62,66	434,12	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущеные	90	18,98	2,28	9,45	130,94	417
	Макаронные изделия отварные	200	7,68	6,42	47,32	277,5	297
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	Соус красный основной	50	0,76	1,00	5,68	34,62	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	33,23	13,12	111,64	691,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	40,35	30,80	174,30	1125,69	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		900	40,35	30,80	174,30	1125,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		900	40,35	30,80	174,30	1125,69	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	М.М.	(ФИО)
(дата)	13.08.2024 г.	(дата)



Возрастная
категория:
школа (5-11кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущ. молоком	120	19,98	13,21	15,60	259,25	313 1
	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	25,92	15,87	64,52	500,35	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,62	5,67	21,60	160,28	149
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	518 7
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	12,05	9,25	81,97	460,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	37,97	25,12	146,49	960,38	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		890	37,97	25,12	146,49	960,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		890	37,97	25,12	146,49	960,38	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	Директор	(должность)
(ФИО)	Атмураев М.М.	(ФИО)
(дата)	13.08.2024 г.	(дата)



Возрастная
категория: школа (5-11кп)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	18,87	22,73	52,38		485,72	
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	5,17	5,11	4,55	84,55	343
	Картофельное пюре	200	5,10	2,60	30,20	165,36	429
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16,08	11,13	83,94		498,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	960	34,95	33,86	136,32		984,14	
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:	960	34,95	33,86	136,32		984,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			33,86	136,32		984,14	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	
(ФИО)	Атмураев М.М.
(дата)	13.08.2024г.



Возрастная
категория: школа (5-11 кл)

Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Ватрушки с повидлом	80	5,14	2,34	31,37	166,42	540
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	5,34	2,34	46,39	225,18	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели пропущенные	90	18,98	2,28	9,45	130,94	417
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
	Соус красный основной	50	0,76	1,00	5,68	34,62	456
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	33,35	13,66	111,80	697,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	38,69	16,00	158,19	922,75	
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:		880	38,69	16,00	158,19	922,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		880	38,69	16,00	158,19	922,75	

СОГЛАСОВАНО

(должность)	
(фИО)	
(дата)	

Директор	(должность)
Атмурзаев М.М.	(фИО)
Январь 2024 г.	(дата)



Возрастная
категория:
школа (5-11кл)

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	11,14	7,96	49,62	312,22	
ОБЕД	Гуляш из говядины	90	12,65	12,67	4,36	182,35	373
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,48	3,00	51,74	280,52	237
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	29,94	19,09	105,29	711,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	41,08	27,05	154,91	1023,6	
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:		830	41,08	27,05	154,91	1023,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		830	41,08	27,05	154,91	1023,6	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)	
(ФИО)	
(дата)	

Директор	(должность)
Атмураев М.М.	(ФИО)
15.08.2024г.	(дата)



Возрастная
категория: школа (5-11кл)

Меню приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	# рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Булочка ванильная	80	6,66	5,38	47,30	262,16	563
	Масло сливочное	20	0,26	12,30	0,34	113,2	105
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	7,12	17,68	62,66	434,12	
ОБЕД	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	16,8	410
	Макаронные изделия отварные	200	7,68	6,42	47,32	277,5	297
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	26,33	21,00	103,35	542,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	33,45	38,68	166,01	976,93	
ИТОГО ЗА ВСЕЙ ПЕРИОД:		850	33,45	38,68	166,01	976,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		850	33,45	38,68	166,01	976,93	