



УТВЕРЖДАЮ:  
МОУ «СОШ № 4  
им. Т.М. Энеева» с.п. Кенделен  
Атмурзаев М.М.  
№ 36 от 13. 08.2024г.

**Примерное 10 – ти дневное меню**  
**МОУ «СОШ №4 им. Т.М. Энеева» с.п. Кёнделен**  
**Эльбрусского муниципального района КБР**  
**на 2024 – 2025 учебный год**  
**(5-11 классы)**



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Директор

Атмурзаев А.М.

13.08.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 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, тушеная 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 ВЕСЬ ПЕРИОД:		960	34,95	33,86	136,32	984,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		960	34,95	33,86	136,32	984,14	

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

Директор

Атмурзаев М.М.

от 13.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>280</b>	<b>5,34</b>	<b>2,34</b>	<b>46,39</b>	<b>225,18</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>29,50</b>	<b>19,42</b>	<b>104,98</b>	<b>711,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>830</b>	<b>34,84</b>	<b>21,76</b>	<b>151,37</b>	<b>936,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>830</b>	<b>34,84</b>	<b>21,76</b>	<b>151,37</b>	<b>936,96</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>830</b>	<b>34,84</b>	<b>21,76</b>	<b>151,37</b>	<b>936,96</b>	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Директор  
Атмураев М.М.

Листок № 36 от 13.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Булочка молочная	60	5,74	2,66	33,90	182,34	585
	Сыр сычужный 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ОБЕД	Рагу из овощей	280	11,14	7,96	49,62	312,22	
	Булочка молочная	200	3,84	9,68	27,40	212,7	195
	Чай с сахаром, вареньем, медом	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		740	20,79	21,06	126,21	773,43	
		740	20,79	21,06	126,21	773,43	
		740	20,79	21,06	126,21	773,43	

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)Директор  
Атмурзаев М.М.

Утвержден от 13.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11кл)

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>7,12</b>	<b>17,68</b>	<b>62,66</b>	<b>434,12</b>	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>33,23</b>	<b>13,12</b>	<b>111,64</b>	<b>691,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>40,35</b>	<b>30,80</b>	<b>174,30</b>	<b>1125,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>900</b>	<b>40,35</b>	<b>30,80</b>	<b>174,30</b>	<b>1125,69</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>900</b>	<b>40,35</b>	<b>30,80</b>	<b>174,30</b>	<b>1125,69</b>	

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)Директор  
Атмурзаев М.М.

13.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11 кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со стущ, 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,62	5,67	21,60	500,35	
	Булочка молочная	60	5,61	3,42	34,17	160,28	149
	сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	189,75	566
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		890	12,05	9,25	81,97	460,03	
		890	37,97	25,12	146,49	960,38	
		890	37,97	25,12	146,49	960,38	
		890	37,97	25,12	146,49	960,38	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Директор

Атмуrzaев М.М.

3.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	410	18,87	22,73	52,38	485,72	
	Картофельное пюре	90	5,17	5,11	4,55	84,55	343
	Булочка молочная	200	5,10	2,60	30,20	165,36	429
	Чай с сахаром, вареньем, медом	60	5,61	3,42	34,17	189,75	566
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		550	16,08	11,13	83,94	498,42	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		960	34,95	33,86	136,32	984,14	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
		960	34,95	33,86	136,32	984,14	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		960	34,95	33,86	136,32	984,14	



СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

Директор

Атмурзаев М. М.

13.08.2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11 кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>280</b>	<b>5,34</b>	<b>2,34</b>	<b>46,39</b>	<b>225,18</b>	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>33,35</b>	<b>13,66</b>	<b>111,80</b>	<b>697,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>38,69</b>	<b>16,00</b>	<b>158,19</b>	<b>922,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>880</b>	<b>38,69</b>	<b>16,00</b>	<b>158,19</b>	<b>922,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>880</b>	<b>38,69</b>	<b>16,00</b>	<b>158,19</b>	<b>922,75</b>	

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор  
Атмурзаев М.М.  
Присвоен № 36 от 13.08.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>29,94</b>	<b>19,09</b>	<b>105,29</b>	<b>711,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>830</b>	<b>41,08</b>	<b>27,05</b>	<b>154,91</b>	<b>1023,6</b>	
		<b>830</b>	<b>41,08</b>	<b>27,05</b>	<b>154,91</b>	<b>1023,6</b>	
		<b>830</b>	<b>41,08</b>	<b>27,05</b>	<b>154,91</b>	<b>1023,6</b>	

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

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

Григорьев 13.08.2024г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школа (5-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
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	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>434,12</b>	
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>542,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>976,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							<b>976,93</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							<b>976,93</b>	