

Утверждаю
Директор МОУ "СОШ №2" с.п.Исламей
М.Р.Тлепшев
Приказ от 31.08.2026г. №118

**Примерное меню приготавливаемых блюд (полдник) для ГПД
на 2026-2027 учебный год**

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	250	14,8	4,3	28,8	301,6	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Фрукты	150	1,05	0,35	14,7	78	
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		17,45	16,75	83,9	622	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	14,8	5,3	32,8	280,6	66
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Масло сливочное	10	7,6	4,2	2,5	75	41
	Суммарный объем блюда	510					
	Итого:		24	21,6	75,7	598	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	190	16,6	6,3	32,31	360,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Яблоко	150	2,1	0,66	4,6	27	
	Суммарный объем блюда:	590					
	Итого:		20,3	19,06	77,31	629,6	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе и пшеничным гарниром	270	8	11	34,64	240	302/679

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	520					
	Итого:		9,6	23,1	75,04	482,4	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Плов из птицы	250	18,4	6,3	36,6	276	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	500					
	Итого:		20	18,4	77	518,4	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Суп гречневый, молочный с маслом	250	16,4	5,9	26,2	301,6	80
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	500					
	Итого:		18	18	66,6	544	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	14,8	6,3	36,2	301,6	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Пряники	40	7,5	28	59	124,4	
	Суммарный объем блюда:	540					
	Итого:		23,9	46,4	135,6	668,4	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Отварные макароны с маслом	200/5	14,28	9,72	18,96	362,6	688
	Салат из белокачанной капусты	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	943
	Фрукты	150	1,05	0,35	14,7	78	
	Суммарный объем блюда	665					
	Итого		17,24	22,65	75,47	729,3	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Плов из птицы	250	18,4	6,3	36,6	437,6	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	1,4	12,1	26,4	214,4	8

	Конфеты	20	7,5	28	29	218	
	Суммарный объем блюда:	520					
	Итого:		27,5	46,4	106	898	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Булочка домашняя	200	5,5	2	37,4	189	593
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукты	150	1,05	0,35	14,7	78	
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		6,75	2,35	66,1	295	
	Итого за 10 дней		184,7	234,71	838,7	5985	

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.

2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011.

Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд.