

Утверждено
приказом по МОУ "СОШ №2" с.п.Исламей
№171 от 01.10.2025г.



Примерное меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2025-2026 учебный год

Возрастная категория : 12 лет и старше

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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Пряники	50	2,5	2,8	6,9	124	
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		18,9	19,2	76,1	668	
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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Яблоко	150	2,1	0,66	4,6	27	
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого:		18,5	18,06	77,8	550	
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
	Морковь отварная в нарезке	100	1,2	0	3,86	21	38
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	590					
	Итого:		19,4	18,4	76,57	623,6	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба	90	13	4,3	28,3	215,5	245
	Картофельное пюре	180	3,2	5,1	14,3	146	688

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Салат свекольный	100	0,8	0	12	56,34	33
	Суммарный объем блюда:	670					
	Итого:		18,6	21,5	95	660,2	

Неделя 1

День 5

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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		20	18,4	77	680	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Морковь отварная в нарезке	100	1,2	0	3,86	21	38
	Соус картофельный со сметаной	250	12,6	5,2	31,7	229,9	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	650					
	Итого:		15,4	17,3	75,96	493,3	

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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Яблоко	150	2,1	0,66	4,6	27	
	Суммарный объем блюда:	700					
	Итого:		18,5	19,06	81,2	571	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Котлеты из куриного филе	90	8,78	14,01	7,73	127,9	35
	Макаронный гарнир с подливой	180	5,52	2,02	16,45	168,7	679
	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2,2	0	0	44,7	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		18,1	28,13	64,58	583,7	

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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		20	18,4	77	680	
Неделя 2							
День 10							
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	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Фрутландия	20	0	0	16	52	
	Суммарный объем блюда:	570					
	Итого:		1,6	12,1	56,4	294,4	
	Итого за 10 дней		169	190,55	757,6	5804	

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. Первалова, 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.