

Утверждено
Зам. директора
СОПН №2^т с.п.Исламей
17/1 от 01.10.2025г.
с.п. ИСЛАМЕЙ
в/в 2025-2026 учебный г

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	6,64	5,18	15,44	135	83
	Свекла отварная в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		18,24	15,78	89,74	575,56	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Плов из птицы	240	20	17	23	377	291
	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Кисель фруктовый	180	0	0	15	85	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Печенье	40	3,8	4,9	18	52	
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		21,41	22,6	81,31	651,29	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Гуляш из отварного мяса с пшеничным гарниром	270	21,7	19,02	38,38	363,5	277/6
	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Йогурт	100	0	0	10	44	
	Суммарный объем блюда	680					
	Итого		29,66	22,82	86,99	664,7	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба с томатным соусом и картофельное пюре	270	17,96	19,2	51,24	449,65	234/6
	Свекла отварная в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		27,36	29,4	94,49	753,61	
Неделя 1							
День 5							

Неделя 1
День 5

Завтрак	Тефтели из говядины с подливой и гречневый гарнир	270	16,33	15,44	47,55	401,45	286/6
	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Банан	150	0,76	0,65	19,65	87,92	
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		22,7	16,79	104,71	675,44	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Куриные биточки с подливой и отварными макаронами	270	18,76	19,35	50,45	457,33	354/6
	Свекла отварная в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Зефир	40	7,5	28	59	115	107
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		34,75	56,69	151,02	858,29	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	1,8	4,92	10,93	135,22	47
	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		8,79	6,44	76,89	477,2	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе и пшеничным гарниром	270	8	11	34,64	240	302/6
	Отварная морковь в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	7	53	
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		21,49	20,14	84,53	548,89	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Рыба с томатным соусом и гречневый гарнир	270	22,36	20,01	66,63	542,85	234/6
	Свекла отварная в нарезке	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Йогурт	100	0	0	10	44	17
	Суммарный объем блюда	680					

	Итого		30,85	29,35	118,2	872,81	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Рагу мясное	250	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
	Яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		9,7	7,12	84,33	647,11	
	Итого за 10 дней		167,5	153,65	716,48	5191,17	

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.