


 Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ№2" с.п.Исламей
 М.Р.Тлепшев
 Приказ от 29.08.2025г. №105

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	210	37,33	25,61	22,44	360,2	463
	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Суммарный объем блюда						
	Итого	770	52,62	33,21	77,52	785,48	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	10,21	6,31	156,75	344,9	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сметаной	250	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	12,3	6,5	71,61	377,15	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8

	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суммарный объем блюда						
	Итого	610	32,32	11,95	63,28	559,69	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Картофель, запечённый брус	250	0,4	23,32	23	220,67	326
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	610	9,65	27,77	59,91	515,51	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронным	250	7,19	6,51	23,55	181,5	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	15,59	7,91	55,05	423,9	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	15,69	7,1	48,49	390,9	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир - отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	540	27,87	16,31	72,08	616,72	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп картофельный с бобовым	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	13,89	6,68	47,83	377,15	

Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суммарный объем блюда						
	Итого	620	34,64	26,3	81,13	769,99	
	Итого за 10дней		224,8	150,04	733,65	5161,39	

Примечание: овощи для салатов меняются в соответствии с сезоном.
Проводится С витаминизация 3 блюд.