

Утвержден
И.о.директора МОУ СОШ №1 с.п.Куба-Таба Шериева Л.А.
№ 571 от "09" 12 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026 учебный год
для учащихся 1-4 классах
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,29	5,7	16,99	148,5	104
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
Итого за завтрак:		700	14,13	9,32	76,18	445,74	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Морковь отварная в нарезке	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	Плов из птицы	240	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
	Кисель фруктовый	180	0	0	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		570	33,6	13,07	98,44	609,64	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Гуляш из отварного мяса	120	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Итого за завтрак:	510	23,7	20,12	62,24	526,44	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90/20	15,2	16	31,39	331	54-7р
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
Итого за завтрак:		570	26,64	27,32	84,13	631,04	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Тефтели из говядины со сметанным соусом	90/20	8,5	8,7	5,6	135,7	54-8м
	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		730	26,14	21,54	107,46	739,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Куриные биточки со сметанным соусом	90/20	15,85	13,13	16,3	247,35	54-23м
	Отварные макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		610	26,95	21	87,94	613,19	
Неделя 2	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з

ДЕНЬ 2	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Итого за завтрак:	710	12,58	9,56	41,5	303	
Неделя 2	Куриное филе в сметанном соусе	90/20	14,4	7,3	5	145	54-25м
ДЕНЬ 3 Завтрак:	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Фрукт: яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	6
	Итого за завтрак:	610	30,4	17,62	99,89	622,44	
Неделя 2	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90/20	10,8	7,6	2,9	123,9	54-7р
	Гречневый гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
ДЕНЬ 4 Завтрак:	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Кондит. изделие	20	1,9	2,45	15,3	54	
Итого за завтрак:		670	24,8	16,87	77,74	526,64	
Неделя 2	Рагу мясное	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
ДЕНЬ 5 Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,52	17,04	88,24	б/н
	Итого за обед:	660	24,7	7,52	41,14	332,44	
Среднее значение за период		6340	243,64	163,94	776,66	5350,09	