

Директор

Утверждаю
Тохтамышева И.З.

Приказом по МОУ СОШ №1 с.п. Куба-Таба
№ 33/п. Куб-Таба от «02» сентября 2025г.

**Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2025-2026
учебный год
1-4 классов**

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
Итого		550					
День 2	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшенный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
Итого		540	97,12				
День 3	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		580					
День 4	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир со сметанным соусом	160	9,06	13,87	33,05	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,10	0,66	34,8	87,95	-
Итого		660					
День 5	Котлета из куриного филе	90	9,78	13,58	7,73	227,89	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,90	16

	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		550					
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	230	22,23	12,00	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		530					
День 7	Шницель куриный	90	11,13	16,33	8,47	223	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
Итого		510					
День 8	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
Итого		670					
День 9	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Картофельное пюре со сметанным соусом	160	4,95	23,9	19,53	190,29	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		550					
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
	Пшеничный гарнир	150	6,60	5,72	37,88	229,5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,90	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		580					