

Директор

№

42

Утвержден

МОУ СОШ №1 с.п.к. Таба

26.10.2025

Тохтамышева И.З.

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
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты (банан)	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Итого за завтрак:	710	19,41	13,04	86,54	541,4	
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	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	
	Итого за завтрак:	570	36,38	15,64	124,6	685,7	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	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
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Итого за завтрак:	680	30,18	29,64	87,3	678,6	
	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
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-2гн
	Кондит. изд.-вафли	40	7,5	28	59	85	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Итого за завтрак:	570	35,82	56,14	148,69	811,7	
	Морковь отварная в нарезке	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	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
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты (яблоки)	150	4,2	5,4	22,4	152	
	Итого за завтрак:	730	26,14	21,54	107,46	739,52	
	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Куриные биточки со сметанным	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
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн

	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Кондит. изд.-зефир	40	7,5	28	58	115	
Итого за завтрак:		610	37,87	52,27	144,3	741,85	
Неделя 2 ДЕНЬ 2	Капустный салат	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	7,18	2,94	11,76	102,26	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	
	Итого за завтрак:	710	15,66	10,08	76,81	461,66	
Неделя 2 ДЕНЬ 3	Отварная морковь в нарезках	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	Куриное филе в сметанном соусе	90/20	14,4	7,3	5	145	54-25м
	Пшеничный гарнир	150	6,4	6,5	35,5	225,8	54-12г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Печенье	40	3,8	4,9	37,2	108	10
	Итого за завтрак:	610	34,48	24,94	115,7	727,1	
	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	2,7	4,6	45,6	54-13з
Неделя 2 ДЕНЬ 4	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
	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	26,8	54-2гн
	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Итого за завтрак:	670	28,62	20,54	85,9	584,7	
Неделя 2 ДЕНЬ 5	Отварная морковь в нарезках	60	0,8	2	4,1	37,6	54-27з
	Рагу мясное	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Фрукт: яблоко	150	2,2	0,4	31,05	136,6	6
	Итого за обед:	660	28,58	10,04	80,55	528,7	
Среднее значение за период		6520	293,14	253,87	1057,85	6500,93	