

Директор
приказом по МОУ СОШ № 1 с.п. Куба-Таба
№ 337 от 08.09.2025 г.



Тохтамышева И.З.

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

Возрастная категория: 7-11лет
Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Сезон: осенне-зимний (весенний)*							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Суп картофельный с горохом со сметаной	200/5	5,49	2,84	17,46	148,25	96
	Фрукт по сезону	180	2,7	0,36	39,24	181	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		11,46	4,27	91,6	464,45	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Суп картофельный с перловкой со сметаной	200/5	1,97	2,71	12,11	85,75	197
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		19,24	13,78	53,01	394,95	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Яйцо варенное	40	10,5	2,1	24	215,37	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Кондитерское изделие тортимилка	20	0,7	3,4	8,7	80	42
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	300					

	Итого		14,47	6,57	67,6	430,57	

Неделя 1

День 4

	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	
1 Завтрак	Национ. блюдо "Джаршлибже"	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшеника	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		21,42	9,93	98,2	542,97	

Неделя 1

День 5

	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
1 Завтрак	Рисовый пудинг с изюмом	200	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Пряник	50	7,5	28	59	124,35	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	490					
Неделя 1	Итого		12,57	33,99	104,83	363,3	

Неделя 2

День 6

	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
1 Завтрак	Яйцо варенное	40	10,5	2,1	24	215,37	
1 Завтрак	Фрукт по сезону	180	0,1	0,66	34,8	87,95	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	460					
	Итого		13,87	3,83	93,7	438,52	

Неделя 2

День 7

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	
1 Завтрак	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,8	4,92	10,93	103,75	82

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	440					
	Итого		5,07	5,99	45,83	238,95	

Неделя 2

День 8

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Суп картофельный с горохом со сметаной	200/5	5,49	2,84	17,46	148,25	96
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Пряник	50	7,5	28	59	124,35	
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		16,26	31,91	111,36	407,8	

Неделя 2

День 9

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Суп картофельный с перловкой со сметаной	200/5	1,97	2,71	12,11	85,75	197
	какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	тортимилка	20	0,7	3,4	8,7	80	42
	Суммарный объем блюда	460					
	Итого		8,9	10,52	64,65	403,55	

День 10

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Булка сдобная с начинкой	150	7,9	9,4	55,5	339	
	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		25,17	20,47	96,4	648,2	
	Всего		148,43	141,26	827,18	4333,26	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится витаминизация 3 блюд

* указаны фрукты для замены по сезону