



Утвержден
 приказом по МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей
 № от 192 от 30.08.2024г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 учебный год
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	ес блю	вые веществ			таргетическая	N рец
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	310,1	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	575					
	Итого:		13,63	7,84	72,79	552,5	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	10,3	16,5	26,5	317,1	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		16,64	18,6	82,3	559,5	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным и гречкой рассыпчатой	310	11,38	13,7	26,38	313,3	307/679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	610					
	Итого:		17,72	15,8	82,18	555,7	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	10	15,5	16,33	310,3	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		16,34	17,7	72,13	552,7	
Неделя 1							
День 5							

Завтрак	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	93	424
	Салат из капусты -по сезону (капуста тушенная)	100	4,03	9,1	11,55	195,2	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	460					
	Итого:		15,47	15,8	67,65	530,6	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Рисовая каша со сливочным маслом	210	11,06	13,9	28,97	300	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	510					
	Итого:		17,4	16	84,77	542,4	

Неделя 2

День-7

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	310,1	209
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	575					
	Итого:		13,63	7,84	72,79	552,5	

Неделя 2

День-8

Завтрак	Картофель, запеченный брусочками	250	5,14	8,2	12,6	119	327
	Салат из капусты -по сезону (капуста тушенная)	100	4,03	9,1	11,55	195,2	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	650					
	Итого:		15,51	19,4	79,95	556,6	

Неделя 2

День- 9

	Суп картофельный с бобовыми	250	10	15,5	16,33	310,3	206
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					

	Итого:		16,34	17,7	72,13	552,7	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным и макаронным гарниром	310	11,42	11,1	13,8	214,5	307/688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	610					
	Итого:		17,76	13,2	69,6	456,9	
	Итого за 10 дней		160,4	150	756,3	5412,1	