

Утвержден
приказом по МОУ СОШ № 4 с п Исламей
№ 15 от 30.01.2026г.

Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний(весений)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	14,8	6,3	36,2	301,6	209
	Отварная свекла в нарезках	100	0,8	0	12	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	650	17,2	18,4	88,6	600,34	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Плов из птицы	250	16,4	6,3	36,6	397,6	304
	Отварная морковь в нарезках	100	1,2	0	3,86	21	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	650	19,2	18,4	80,86	661	

Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Борщ со сметаной	250	14,8	5,3	32,8	280,6	66
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	550	16,4	17,4	73,2	523	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Рыба (рыбные котлеты) с подливой и с макаронным гарниром	270	16,2	9,4	42,6	361,46	245/688
	Салат из капусты	100	2,2	0	0	44,7	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	670	20	21,5	83	648,56	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Отварная свекла в нарезках	100	0,8	0	12	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	650	7,89	17,38	68,73	433,49	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Каша рисовая на молоке и со сливочным маслом	250	14,8	4,3	28,8	301,6	177

	Отварная морковь в нарезках	100	1,2	0	3,86	21	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	650	17,6	16,4	73,06	565	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Котлета из куриного филе с подливой и отварными макаронами	270	8,78	14,01	7,73	127,89	307
	Отварная свекла в нарезке	100	0,8	0	12	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	670	11,18	26,11	60,13	426,63	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Яйцо отварное	60	4,3	3,9	0,2	53	424
	Салат из капусты	100	2,2	0	0	44,7	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	460	8,1	16	40,6	340,1	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Куриные биточки с подливой и гречневым гарниром	270	8,78	14,01	7,73	127,89	307

	Морковь отварная в нарезках	100	1,2	0	3,86	21	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	670	11,58	26,11	51,99	391,29	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Соус картофельный со сметаной	250	12,6	5,2	31,7	229,88	302
	Отварная свекла в нарезках	100	0,8	0	12	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	1,4	12,1	26,4	214,4	8
	Итого за завтрак:	650	15	17,3	84,1	528,62	
	Среднее значение за период		13,93	19,5	704,27	490,7	