



Утвержден  
1 по МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей  
№ от 141 от 27.09.2024.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 учебный год  
частная категория : 7-11лет  
н: осенне-зимний (весенний)\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Биточки мясные из говядины с соусом сметанным и макаронным гарниром	240	13,6	15,02	33	379,1	608/688
	Салат из моркови(отварная морковь в нарезке) по сезону	60	1,6	0,66	3,83	40,4	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого:	540	17,8	16,48	67,53	533,2	
Неделя 1							
День 2							
	Куриные окорочка в сметанном соусе с пшеничным гарниром	280	11,3	13,22	29,7	310,2	643/679
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитирские изделия	20	0,6	2,9	10,2	68	
	Итого:	540	15,9	18,78	69,35	549,2	
Неделя 1							
День 3							
	Тефтели из говядины с соусом сметанным и картофельным пюре	280	11,16	13,81	47,2	334,7	286/694
	Салат из капусты-по сезону (капуста тушенная)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого:	580	14,61	17,66	83,31	500,84	

Неделя 1							
День 4							
	Рыба запеченная с соусом сметанным и рисовым гарниром	240	16,1	14,9	21,6	312,2	245
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	180	0,1	0,66	22	87,95	
	Итого:	660	18,8	16,36	74,3	513,85	
Неделя 1							
День 5							
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным и гречкой рассыпчатой	240	10,7	12,6	30,13	283,3	307/679
	Отварная свекла в нарезке	60	0,86	3,65	10,2	56,34	33
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого:	540	15,56	18,91	69,78	510,64	
Неделя 2							
День 6							
	Плов из говядины	230	15	14,9	41,52	379	304
	Салат из моркови(отварная морковь в нарезке) по сезону	60	1,6	0,66	3,83	40,4	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого:	530	19,2	16,36	76,05	533,1	
Неделя 2							
День 7							
	Шницель куриный с соусом сметанным и гречкой рассыпчатой	240	13,9	10,3	29,33	278	354/679
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитирские изделия	20	0,6	2,9	10,2	68	
	Итого:	500	18,5	15,86	68,98	517	
Неделя 2							
День 8							
	Биточки мясные из говядины с соусом сметанным и макаронным гарниром	240	13,6	15,02	33	379,1	608/688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты	180	0,1	0,66	22	87,95	
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>16,3</b>	<b>16,48</b>	<b>85,7</b>	<b>580,75</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
	Рыба запеченная с соусом сметанным и картофельным пюре	240	13,06	12,7	34,7	339,4	245/694
	Салат из капусты-по сезонну (капуста тушенная)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,51</b>	<b>16,55</b>	<b>70,81</b>	<b>505,54</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
	Куриное филе с соусом сметанным и пшеничным гарниром	280	13,65	15,67	33,8	338,5	12/679
	Салат из моркови(отварная морковь в нарезке) по сезону	60	1,6	0,66	3,83	40,4	38
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19,25</b>	<b>18,99</b>	<b>67,08</b>	<b>549,9</b>	
	<b>Всего за 10дней</b>		<b>172,43</b>	<b>172,43</b>	<b>732,89</b>	<b>5294,02</b>	