

Утвержден
приказом по МОУ СОШ №4 с/п Исламей
№ 144 от 10.10.2025г.

Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний(весенний)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			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
	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	18,4	76,6	544	
1 ДЕНЬ 2 Завтрак :	Плов из птицы	250	16,4	6,3	36,6	397,6	304
	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	18	18,4	77	640	
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	

1 ДЕНЬ 4 Завтрак :	Рыба (рыбные котлеты) с подливой и с картофельным пюре	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
	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	7,09	17,38	56,73	377,15	
2 ДЕНЬ 1 Завтрак :	Каша рисовая на молоке и со сливочным маслом	250	14,8	4,3	28,8	301,6	177
	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	16,4	69,2	544	
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 нарезк	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
	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	14,2	17,3	72,1	472,28	
	Среднее значение за период		13,93	19,5	660,55	490,7	