

Утвержден

МОУ СОШ № 4 с.п.Исламен

от 09.12.2025

еженедельное меню на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний(весенний)

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	9,5	10,8	13	175,8	83
	Отварная свекла в нарезках	60	0,86	3,65	5,02	56,34	10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	19,3	68,1	382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	15	107,2	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	103
	Итого за завтрак:	710	19,15	19,64	83,37	544,04	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Плов из птицы	240	11,25	13,6	35,1	187	291
	Морковь отварная в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Кисель фруктовый	180			15	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Конд. изделия	40	3,8	4,9	8,4	108	107
	Итого за завтрак:	570	19,25	19,63	83,41	544,39	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Гуляш из отварного мяса с пшеничным гарниром	270	10,8	14,9	45,2	279,25	277/679
	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Итого за завтрак:	580	17,35	19,13	83,41	533,35	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Рыба (рыбные котлеты) с подливой и картофельным пюре	270	11,1	12,8	14,5	302,8	234/694
	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	5	58,93	43
	Какао с молоком	200	3	2,5	19,3	68,1	382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Конд. изделия	40	1,4	1,4	24	10	107
	Итого за завтрак:	620	19,2	19,69	83,7	547,03	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Тефтели из говядины с подливой и гречневым гарниром	270	12,8	18,1	35	225	286/679
	Морковь отварная в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Чай с сахаром	200			12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	11,5	136,6	103
	Итого за завтрак:	730	19,2	19,63	83,61	544,57	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак:	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	270	9,5	13,2	30,3	210	354/688
	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Кофейный напиток	200	3	1,78	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Конд. изделия	40	2,8	3,5	10,3	99,5	107
	Итого за завтрак:	620	19,21	19,65	83,65	548,74	

Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак:	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	250	13,2	17,2	16,95	205,6	47
	Салат из капусты	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Чай с сахаром	200			12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	103
	Итого за завтрак:	710	18,78	19,15	82,51	544,48	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак:	Куриное филе в сметанном соусе с пшеничным гарниром	270	8,1	10,7	34,64	240,1	302/679
	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Какао с молоком	200	3	3	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Конд. изделия	40	3,8	4,9	6,5	53	107
	Итого за завтрак:	620	19,1	19,73	83,63	545,89	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак:	Рыба (рыбные котлеты) с подливой и гречневым гарниром	270	11,7	15,4	30,8	305,5	234/679
	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,1	6,25	31,44	17
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого за завтрак:	580	18,78	19,25	73,85	544,74	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак:	Рагу мясное	200	12,5	18	15,55	223,5	26
	Отварная морковь в нарезках	60	1,3	0,06	4,01	26,99	16
	Чай с сахаром	200			12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Фрукты	150	2,2	0,4	31,05	136,6	103
	Итого за завтрак:	660	19,07	19,53	83,71	543,07	
	Среднее значение за период		18,909	19,503	82,485	544,03	