

УТВЕРЖДАЮ»Директор  
МОУ СОШ№1 с.п. Исламей

/ \_\_\_\_\_ / М.Л. Каздохов/

**Примерное 10-ти дневное меню завтраков  
для обучающихся 5- 11 классов МОУ СОШ№1с.п. Исламей  
в 2023- 2024 учебном году.**

**Сезон : зимний- весенний**

№ рец.	наименование блюда	выход	пищевые вещества			энерг. ценн.
			Б	Ж	У	ккал
	<b>1-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
412	Биточки куриные в сметанном соусе	120	13,50	9,64	8,36	169,71
3	гарнир – рис отварной	180	3,6	4,32	37,53	203,55
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
377	Чай с сахаром	200	0.3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>22,56</b>	<b>21,68</b>	<b>110,93</b>	<b>656,71</b>
	<b>2 –й завтрак</b>					
959	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	145,2
8	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>960</b>	<b>31,26</b>	<b>27,08</b>	<b>168,03</b>	<b>930,56</b>
	<b>2-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
10	Борщ со сметаной	250	2.8	5.2	13.1	114,48
382	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	145,2
122	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>11,5</b>	<b>10,6</b>	<b>70,2</b>	<b>388,33</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	32,0	60,0
122	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>980</b>	<b>17,1</b>	<b>12,64</b>	<b>145,8</b>	<b>671,15</b>
	<b>3-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
320	Картофельный соус в	250	2,75	13,20	17,33	215,14

	сметане					
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128.65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>8,29</b>	<b>15,36</b>	<b>58,53</b>	<b>432,79</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
343	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103,0
122	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
368	Яблоко	140	0,40	0,40	9,80	44,0
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>4,71</b>	<b>0,80</b>	<b>59,63</b>	<b>275,65</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>970</b>	<b>13,0</b>	<b>16,16</b>	<b>118,16</b>	<b>708,44</b>
	<b>4-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
3	Суп молочный с гречкой	250	13,16	14,3	86,89	226,43
377	чай с сахаром	200	0,3	1.14	15,2	60,0
122	хлеб пшеничный	100	3.8	0.4	24.6	128.65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>33,04</b>	<b>17,98</b>	<b>126,37</b>	<b>498,33</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
951	Кофе с молоком	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб с маслом	100	3,8	16,8	24,8	278,65
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>5,54</b>	<b>18,56</b>	<b>41,4</b>	<b>367,65</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>850</b>	<b>38,58</b>	<b>36,54</b>	<b>167,77</b>	<b>865,98</b>
	<b>5-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
327	Картофель запеченный брусками	210	7	24	58,75	480
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,85	3,05	5,41	52,44
987	Кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128.65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>13,39</b>	<b>29,21</b>	<b>105,36</b>	<b>750,09</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
377	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	32	60
8	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>5,1</b>	<b>1,74</b>	<b>76,8</b>	<b>273,45</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>1020</b>	<b>18,49</b>	<b>30,95</b>	<b>182,16</b>	<b>1023,54</b>
	<b>6-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
27	Птица запеченная	90	19,30	16,0	0,06	221,44
14	Гарнир -пшеничный	180	4,02	6,6	53,6	235,71
377	чай с сахаром	200	0.3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	80	3.8	0.4	24.6	128.65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>27,42</b>	<b>24,14</b>	<b>110,26</b>	<b>645,8</b>
	<b>2-й завтрак</b>					

350	Кисель фруктовый	200	0	0	26,0	106,0
279	Коржики молочные	70	4,79	8,76	47,55	246,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>4,79</b>	<b>8,75</b>	<b>73,55</b>	<b>352,8</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>820</b>	<b>32,21</b>	<b>32,89</b>	<b>183,81</b>	<b>998,6</b>
	<b>7-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
145	Тушеная картошка с овощами	200	9,9	8,9	21,4	205,3
67	Винегрет овощной	100	0,84	6,02	4,37	75,06
377	чай с сахаром	200	0,3	1,14	32	60
122	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>14,84</b>	<b>16,46</b>	<b>82,37</b>	<b>469,01</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
959	Кофе с молоком	200	4,9	5,0	32,5	145,2
122	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>57,1</b>	<b>273,85</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>860</b>	<b>23,54</b>	<b>21,86</b>	<b>139,47</b>	<b>742,86</b>
	<b>8-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
110	Борщ со сметаной	250	9,3	7,27	11,92	132,4
38	Салат свекольный с зеленым горошком	100	1,43	6,09	8,36	93,9
987	кофейный напиток	200	1,74	1,76	16,6	89
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>16,27</b>	<b>15,52</b>	<b>61,48</b>	<b>443,95</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
959	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	116,0
8	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>8,7</b>	<b>5,4</b>	<b>57,1</b>	<b>244,65</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>930</b>	<b>24,97</b>	<b>20,92</b>	<b>118,58</b>	<b>688,6</b>
	<b>9-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
43	Суп молочный с рисом	250	5,76	6,63	18,28	156,0
52	Салат Мозаика	100	2,87	7,37	10,15	118,90
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	15,2	60,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>12,73</b>	<b>15,54</b>	<b>68,23</b>	<b>463,55</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
377	Чай с сахаром	200	0,3	1,14	32,0	60,0
122	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
338	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,0	94,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>5,6</b>	<b>2,04</b>	<b>75,6</b>	<b>283,15</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>1080</b>	<b>18,33</b>	<b>17,58</b>	<b>143,83</b>	<b>746,7</b>

	<b>10-й день</b>					
	<b>1-й завтрак</b>					
153	Жаркое по домашнему (из молодой картошки и птицы)	250	7,4	10,09	10,05	162,4
343	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103,0
122	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>11,71</b>	<b>10,49</b>	<b>59,88</b>	<b>394,05</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
377	Чай с лимоном	200	0,3	1,14	32	60
8	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	128,65
399	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>5,1</b>	<b>1,74</b>	<b>76,8</b>	<b>273,45</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>980</b>	<b>16,81</b>	<b>12,23</b>	<b>136,68</b>	<b>667,5</b>
	<b>итого за 10 дней</b>	<b>9450</b>	<b>234,29</b>	<b>228,85</b>	<b>1504,29</b>	<b>8043,93</b>
	<b>За 10 дней в среднем:</b>	<b>945,0</b>	<b>23,43</b>	<b>22,89</b>	<b>150,43</b>	<b>804,39</b>
	<b>Выполнение нормы в среднем в %</b>	<b>118%</b>				

*Меню составлено в соответствии с СанПИН 2.3/2.4 3590-20 от 27.10.20г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тутельяна, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий А.И. Здобнова и В.А. Цыганенко . Проводится витаминизация 3-х блюд.*