

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Леоновская СОШ"

С.А. Алсаева



Меню предоставляемых блюд для обеспечения обучающихся 5-11 классов МБОУ "МБОУ "Леоновская СОШ" льготных категорий (первая смена) бесплатным одноразовым питанием (завтрак) на 2025-2026 учебный год



Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
ЗАВТРАК:	Запеканка рисовая с творогом	200	13,82	10,68	79,06	472,00	188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Кондитерское изделие	40	2,00	7,54	23,60	156,00	
	Молоко стуженое	10	0,72	0,85	5,60	33,00	
	Банан	100	1,50	0,50	13,72	96,00	
	Итого за завтрак:	550	18,11	19,59	136,98	817,00	
Итого за день:		550	18,11	19,59	136,98	817,00	
День 2							
ЗАВТРАК:	Котлеты рубленые из птицы	70	12,21	11,73	11,39	200,00	294
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	309
	Огурцы	40	0,35	0,05	0,85	5,00	71
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	349
Итого за завтрак:		560	25,62	22,15	84,57	676,00	
Итого за день:		560	25,62	22,15	84,57	676,00	

День 3								
ЗАВТРАК:	Рагу из курицы	250	17,14	16,01	21,71	305,00	289	
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
	Капуста крашеная	50	0,85	2,57	4,23	42,85		
Итого за завтрак:		550	23,41	20,85	62,69	544,85		
Итого за день:		550	23,41	20,85	62,69	544,85		
День 4								
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251,00	121	
	Сыр	10	5,20	5,36	20,00	70,60		
	Хлеб пшеничный	40	4,28					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
	Апельсин	120	0,20	0,20	4,90	40,00		
	Итого за завтрак:	580	15,86	16,30	72,28	421,60		
	Итого за день:	580	15,86	16,30	72,28	421,60		
День 5								
ЗАВТРАК:	Плов из курицы	250	21,18	16,08	44,67	381,67	291	
	Помидор	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	0,84	93,52		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
Итого за завтрак:		550	24,96	16,60	62,41	546,19		
Итого за день:		550	24,96	16,60	62,41	546,19		

Неделя 2

День 1									
ЗАВТРАК:	Кнели из кур с рисом	60	10,29	14,57	3,80	189,00	301		
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,55	10,00	52,00	295,00	171		
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	47		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
Итого за завтрак:		550	22,92	27,49	75,87	680,37			
Итого за день:		550	22,92	27,49	75,87	680,37			
День 2									
ЗАВТРАК:	Котлета рубленая из птицы	70	11,09	10,66	10,36	182,00	294		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171		
	Свекла отварная	50	0,70	3,00	4,13	46,40	52		
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			
Итого за завтрак:		550	27,17	26,67	96,08	740,40			
Итого за день:		550	27,17	26,67	96,08	740,40			
День 3									
ЗАВТРАК:	Птица тушеная в соусе	100	12,12	11,26	2,93	164,00	290		
	Макаронные изделия отварные	180	7,53	5,96	28,00	243,86	309		
	Огурцы	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	137,00			
	Кисель	200	0,07	0,02	15,00	30,00	376		
Итого за завтрак:		570	23,28	17,69	47,62	579,86			
Итого за день:		570	23,28	17,69	47,62	579,86			

День 4								
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	210	
	Икра кабачковая (консервы)	50	10,80	5,81	11,77	108,39		
	Каша ячневая рассыпчатая	110	4,67	7,40	30,16	205,32	171	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
Итого за завтрак:								
		516	29,48	32,83	59,81	691,23		
Итого за день:								
		516	29,48	32,83	59,81	691,23		
День 5								
ЗАВТРАК:	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
	Каша пшениная рассыпчатая	150	7,69	10,33	44,13	300,37	171	
	Капуста квашеная	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376	
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00		
Итого за завтрак:								
		550	23,41	17,65	86,58	613,37		
Итого за день:								
		550	23,41	17,65	86,58	613,37		
Итого за весь период:								
		5526	234,222	217,82	784,89	6310,87		
Среднее значение за период:								
		552,6	23,42	21,78	78,49	631,09		

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная