

Приложение 15 к приказу №59-од от 28.08.2025 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Табунская СОШ»

Е.В.Алексеева

Основное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов  
в Граничной основной общеобразовательной школе, филиале МБОУ «Табунская СОШ»  
на 2025-2026 учебный год

| № рецептур           | Наименование                  | Выход<br>продукции | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийность |
|----------------------|-------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 день (понедельник) |                               |                    |              |              |              |              |
| 105                  | Тефтели                       | 60                 | 7,17         | 10,16        | 15,26        | 220,2        |
| 165                  | Каша гречневая рассыпчатая    | 200                | 5,4          | 3,32         | 14,60        | 147,2        |
| пром                 | Хлеб йодированный             | 50                 | 2,3          | 0,9          | 14,9         | 74           |
| 14                   | Салат из белокочанной капусты | 60                 | 1,8          | 3,6          | 10,5         | 91           |
| 376                  | Чай                           | 200                | 0,1          | 0,03         | 0,21         | 60           |
| пром                 | Фрукт                         | 100                | 0,40         | 0,40         | 0,12         | 53           |
|                      | <b>Итого:</b>                 | <b>650</b>         | <b>17,77</b> | <b>18,44</b> | <b>80,76</b> | <b>593</b>   |
| 2 день (вторник)     |                               |                    |              |              |              |              |
| 203                  | Макароны отварные             | 200                | 5,6          | 3,17         | 21,14        | 168,6        |
| 243                  | Шницель                       | 70                 | 4,97         | 9,44         | 0,34         | 106,1        |
| 14                   | Салат из отварной свеклы      | 60                 | 1,1          | 6,6          | 6,4          | 88           |
| 278                  | Сок                           | 200                | 0,7          | 0,06         | 8,92         | 34           |
| пром                 | Хлеб йодированный             | 50                 | 2,3          | 0,9          | 14,9         | 74           |
| пром                 | фрукт                         | 100                | 1,5          | 0,2          | 21,8         | 95           |
|                      | <b>Итого:</b>                 | <b>680</b>         | <b>29,13</b> | <b>20,37</b> | <b>77,06</b> | <b>552,3</b> |
| 3 день (среда)       |                               |                    |              |              |              |              |
| 96                   | Плов из курицы                | 220                | 12,71        | 7,85         | 26,8         | 229          |
| 45                   | Овощная нарезка               | 60                 | 0,12         | 1,03         | 1,74         | 38,6         |
| пром                 | Компот из смеси сухофруктов   | 200                | 0            | 0            | 23,3         | 92           |
| пром                 | Хлеб йодированный             | 50                 | 2,3          | 0,9          | 14,9         | 74           |
|                      | <b>Итого:</b>                 | <b>530</b>         | <b>16,5</b>  | <b>12,88</b> | <b>65,58</b> | <b>480,6</b> |
| 4 день (четверг)     |                               |                    |              |              |              |              |
| 312                  | Пюре картофельное             | 200                | 2,7          | 4,4          | 19,5         | 125,9        |
| 451                  | биточки                       | 70                 | 13,5         | 11,28        | 11,6         | 120          |
| 376                  | Кофейный напиток              | 200                | 3,16         | 2,67         | 15,94        | 100          |
| пром                 | Хлеб йодированный             | 50                 | 2,3          | 0,9          | 14,9         | 74           |
| пром                 | Овощная нарезка               | 60                 | 0,42         | 1,03         | 1,74         | 38,6         |
|                      | <b>Итого:</b>                 | <b>580</b>         | <b>15,53</b> | <b>16,84</b> | <b>96,14</b> | <b>565,5</b> |

| 5 день(пятница)      |                                       |     |       |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 175                  | Каша молочная манная                  | 200 | 6,32  | 8,36  | 34    | 247,60 |
| 376                  | Кисель                                | 200 | 0,31  | 0     | 39,4  | 160    |
| 14                   | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |
| пром                 | Масло сливочное                       | 10  | 0,006 | 0,83  | 0,008 | 74,88  |
| пром                 | Повидло                               | 20  | 4,64  | 5,9   | 1,8   | 72,80  |
| пром                 | Фрукт                                 | 100 | 0,40  | 0,40  | 0,21  | 60     |
|                      | Итого:                                | 580 | 13,96 | 13,84 | 56,18 | 629,28 |
| 6 день (понедельник) |                                       |     |       |       |       |        |
| 10                   | Пельмени с маслом                     | 206 | 16,80 | 15,93 | 7,68  | 239,36 |
| 270                  | Чай с лимоном                         | 207 | 0,2   | 0,04  | 10,2  | 41     |
| пром                 | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |
| пром                 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60  | 1,1   | 6,6   | 6,4   | 88     |
| пром                 | Фрукт                                 | 100 | 15    | 0,2   | 21,8  | 95     |
|                      | Итого:                                | 613 | 38,5  | 27,82 | 77,23 | 702    |
| 7 день (вторник)     |                                       |     |       |       |       |        |
| 508/3                | Картофельное пюре                     | 200 | 4,08  | 6,40  | 27,26 | 183    |
|                      | Гуляш из курицы                       | 70  | 14,55 | 16,79 | 2,89  | 221    |
| 376                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200 | 0     | 0     | 23,3  | 92     |
| 42                   | Овощная нарезка                       | 60  | 0,42  | 1,03  | 1,74  | 38,9   |
| пром                 | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |
|                      | Итого:                                | 580 | 28,36 | 19,44 | 93,11 | 539,26 |
| 8 день (среда)       |                                       |     |       |       |       |        |
| 197                  | Жаркое по-домашнему с курицей         | 250 | 22,35 | 6,79  | 19,95 | 259    |
| 33                   | Салат из белокачанной капусты         | 60  | 1,8   | 3,6   | 8,4   | 73     |
| пром                 | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |
| пром                 | Какао с молоком                       | 200 | 3,3   | 3,1   | 13,6  | 95     |
|                      | Итого:                                | 560 | 25,51 | 9,26  | 54,96 | 462,79 |
| 9 день четверг       |                                       |     |       |       |       |        |
| 244                  | котлеты                               | 70  | 15,7  | 14,6  | 7,5   | 225    |
| 312                  | Макароны отварные                     | 200 | 7,36  | 6,02  | 35,26 | 224,60 |
| пром                 | Овощная нарезка                       | 60  | 0,42  | 1,03  | 1,74  | 38,6   |
| 47                   | Кофейный напиток                      | 200 | 3,16  | 2,67  | 15,94 | 100,6  |
| пром                 | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |
|                      | Итого:                                | 580 | 15,4  | 11,76 | 46,66 | 709,8  |
| 10 день пятница      |                                       |     |       |       |       |        |
| 203                  | Каша рисовая молочная                 | 200 | 5,6   | 3,17  | 21,14 | 168,6  |
| пром                 | Сыр                                   | 20  | 4,64  | 5,9   | 1,8   | 72,8   |
| пром                 | Масло сливочное                       | 20  | 0,006 | 0,83  | 0,008 | 74,88  |
| 376                  | Сок натуральный                       | 200 | 0,7   | 0,06  | 8,92  | 34     |
| пром                 | Хлеб йодированный                     | 50  | 2,3   | 0,9   | 14,9  | 74     |

| Фрукт | 100 | 1,5   | 0,2   | 21,8 | 95     |
|-------|-----|-------|-------|------|--------|
| Итого | 590 | 13,98 | 10,88 | 44,4 | 580,28 |