

Приложение 6 к приказу №87-1-од от 05.11.2025 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Табунская СОШ»

 Е.В. Алексеева

### Основное меню горячих завтраков для воспитанников группы кратковременного пребывания в МБОУ «Табунская СОШ» на 2025-2026 учебный год

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
54-6к-2020	Каша пшенная молочная	150	5,16	7,82	21,63	203,42
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,05	8,46	15,7	173,5
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	55,8
пром.	Йогурт «Фрутис Кидс»	110	2,6	2,5	14,2	90,0
	Итого:	540	16,56	19,11	82,13	599,82
Вторник						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,38	7,14	35,12	217,92
260	Гуляш из мяса курицы	80	14,42	6,69	2,78	129,75
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40,0
18	Компот из смеси сухофруктов / аскорбиновая кислота	200	0,45	0,08	23,78	98,25
	Итого:	580	25,52	14,86	96,48	610,02
Среда						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,64	3,38	31,66	175,80
пром. / 4	Тефтели / подлив	130	10,64	14,14	15,49	220,63
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40,0
пром.	Нектар	200	0,0	0,0	10,0	40,0



	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>19,15</b>	<b>18,07</b>	<b>82,15</b>	<b>553,53</b>
<b>Четверг</b>						
291	Плов из говядины	200	16,2	9,74	31,2	291,5
54-21з-2020	Салат из кукурузы консервированной	60	1,1	3,74	5,7	61,6
пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4,48	3,4	18,5	135,46
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>25,13</b>	<b>17,41</b>	<b>79,7</b>	<b>603,66</b>
<b>Пятница</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,23	5,15	15,87	164,3
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	70	11,2	5,61	2,71	105,47
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	60,0
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,63	0,1	2,2	13,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	55,8
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,79</b>	<b>11,52</b>	<b>63,68</b>	<b>476,37</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
54-9к-2020	Каша геркулесовая молочная	150	4,88	8,60	18,37	198,39
пром.	Блинчики с творогом и изюмом	85	8,55	6,61	27,27	214,95
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,22	11,2	51,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	55,8
пром.	Йогурт «Фрутис Кидс»	110	2,6	2,5	14,2	90,0
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>17,93</b>	<b>17,93</b>	<b>84,84</b>	<b>610,54</b>
<b>Вторник</b>						
54-22м-2020	Рагу из мяса курицы	200	16,49	17,44	22,17	344,98
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	4,48	3,4	18,5	135,46
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>24,42</b>	<b>21,37</b>	<b>65,57</b>	<b>600,54</b>
<b>Среда</b>						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,38	7,14	35,12	217,92
29	Гуляш из печени	80	11,42	13,92	4,42	188,01
67	Винегрет овощной	60	1,41	3,71	6,52	68,45
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1



54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,8	55,8
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,96</b>	<b>25,1</b>	<b>76,66</b>	<b>607,28</b>
<b>Четверг</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,64	3,38	31,66	175,80
409 / 4	Голень куриная запеченная / подлив	175	21,24	13,34	5,49	216,23
пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
18	Компот из смеси сухофруктов / аскорбиновая кислота	200	0,45	0,08	23,78	98,25
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>29,28</b>	<b>17,53</b>	<b>87,53</b>	<b>614,38</b>
<b>Пятница</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,23	5,15	15,87	164,3
пром. / 4	Котлета / подлив	100 / 50	14,94	20,84	12,09	284,63
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,48	0,07	1,05	8,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Нектар	200	0,0	0,0	10,0	40,0
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>22,2</b>	<b>26,39</b>	<b>55,81</b>	<b>574,43</b>

Меню составлено на основании:

1. А. Тютельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., 2011 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под. ред. Могильного М.П., 2007 г.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся/Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: Новосибирск – 2021.

Примечание:

1. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. В целях профилактики недостаточности витамина С в школьных столовых проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.