

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»

Шаров Н.В.

« 01 » Июль 20 25 г.



МБОУ «Исадская СОШ»
Меню на горячие завтраки в 2024-2025 уч.году

День 1 (Понедельник) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сыр - порция	20	5,34	5,34	5,46	86
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,8	157
Чай с сахаром, лимоном	200	1,40	1,60	17,40	118,7
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Сок натуральный	200	-	-	22,00	45,00
Печенье	0,25	1,63	3,6	17,9	19,13
Итого					822,37

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»

Шаров Н.В.

« 01 » Июль 20 25 г.



День 2 (Вторник) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,96	6,16	26,35	184,63
Котлета запеченая	80	12,44	9,24	12,56	183
Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,96
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Итого					805,99

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
20 25 г.



День 3 (Среда) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша пшеничная молочная	200	7,22	14,19	32,78	287,8
Печенье	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Пряники	0,025	1,2	0,7	19,43	83,96
Итого					860,89

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
20 25 г.



День 4 (Четверг) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Минтай в омлете	80	10,00	3,9	1,9	80,00
Кондитерские изделия	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Сок натуральный	200	0	0	11	45
Яблоко	185	0,84	0,84	22,00	83,2
Итого					605,73

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
«11» сентября 2025 г.



День 5 (Пятница) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	33,61	210,13
Сырники запеченные	75	13,80	17,00	16,12	273,70
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Печенье	0,025	1,63	3,6	17,9	109,13
Итого					907,5

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
«11» сентября 2025 г.



День 6 (Понедельник) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Сыр - порция	20	5,34	5,34	5,46	86
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,8	157
Чай с сахаром, лимоном	200	1,40	1,60	17,40	118,7
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Сок натуральный	200	-	-	22,00	45,00
Печенье	0,25	1,63	3,6	17,9	19,13
Итого					822,37

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
«11» марта 2025 г.



День 7 (Вторник) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,96	6,16	26,35	184,63
Котлета запеченая	80	12,44	9,24	12,56	183
Пряники	25	1,2	0,7	19,43	83,96
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Итого					805,99

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»
Шаров Н.В.
«11» марта 2025 г.



День 8 (Среда) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша пшеничная молочная	200	7,22	14,19	32,78	287,8
Печенье	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Сок натуральный	200	-	-	17,9	45,00
Пряники	0,025	1,2	0,7	19,43	83,96
Итого					860,89

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»



Шаров Н.В.

« 21 » марта 2025 г.

День 9 (Четверг) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
Овощи порционные	60	0,40	2,50	1,70	30,00
Минтай в омлете	80	10,00	3,9	1,9	80,00
Кондитерские изделия	25	1,63	3,6	17,9	109,13
Хлеб ржаной	60	3,32	0,60	19,24	124,00
Сок натуральный	200	0	0	11	45
Яблоко	185	0,84	0,84	22,00	83,2
Итого					605,73

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ «Исадская СОШ»



Шаров Н.В.

« 21 » марта 2025 г.

День 10 (Пятница) для учащихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Калории ккал
Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	33,61	210,13
Сырники запеченные	75	13,80	17,00	16,12	273,70
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Печенье	0,025	1,63	3,6	17,9	109,13
Итого					907,5