



Утверждено
 Директор ООО "Мега-Торг"
 А.А. Нейжмак
 2025г.



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №
 2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
 для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет на 2025год

Завтрак 1-4 кл. - 89,0 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	180	5,79	5,2	27,19	194	220,64	26,26
	Яйцо вареное	40	5,12	2,6	0,28	62,8	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	911,02	14
	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	97,17	7,5
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		610	16,46	19,75	68,43	548		89

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	70	1,1	5,07	5,59	90,25	805,18	11,06
	Котлета Московская с соусом томатным основным	100/30	8,47	9,09	9,05	140,07	889,01	56,82
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		600	19,25	19,66	83,75	587,5		89

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Огурцы консервированные без уксуса	65	0,52		2,6	7,8	26,47	10,38
	Рыба тушеная с овощами	110	9,46	8,82	14,65	162,9	309,09	39,99
	Картофельное пюре	180	3,76	10,78	24,33	191,25	831,03	34,39
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		585	16,32	19,75	67,76	471,45		89

		Неделя: 1			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	1,8	8,01	105,79	848,17	10,6	
	Голубцы ленивые с соусом	90/30	8,34	11,71	12,42	241,99	898,03	39,1	
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,09	23,99	72,76	194,04	10,56	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14	
	Кондитерское изделие	40	2,4	1	13,03	56,1	968,42	22,7	
Итого за Завтрак		600	19,1	19,75	83,75	587,5		89	
		Неделя: 1			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Свекла отварная	90	1,35	0,09	11,52	37,8	97,2	9,6	
	Плов из отварной птицы	200	12,32	11,6	35,37	311,1	331,23	62,09	
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30/10	3,12	7,8	19,57	161,3	600,37	13,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85	
Итого за Завтрак		550	19,25	19,75	83,72	587,5		89	
		Неделя: 2			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,84	6,12	24,5	174,34	202,1	25,16	
	Яйцо вареное	40	5,12	2,6	0,28	62,8	220,78	18,5	
	Бутерброд с сыром и с маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	832	21,3	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14	
	Кофейный напиток	180	0,22	0,17	11,55	48,04	300,73	3,4	
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5	
Итого за Завтрак		575	19,06	17,54	74,53	548,28		89	
		Неделя: 2			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Помидоры консервированные	60	0,3		1,38	7,2	26,48	14,78	
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	110	10,1	10,49	11,84	170,25	1010,07	58,98	
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11	
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1	

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Завтрак		550	19,25	15,8	67,14	471		89
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,69	3,01	8,68	120,31	848,22	10,6
	Биточки рубленые куриные с соусом	90/30	9,29	4,55	12,62	106,56	1006,23	51,72
	Каша ячневая вязкая	160	3,65	4,13	25,5	120,67	908,1	7,66
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	30/10	3,12	7,8	19,57	161,3	600,37	13,36
	Хлеб ржано пшеничный	15	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,76
Итого за Завтрак		605	19,25	19,75	83,75	587,5		89
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30	16,07	16,56	27,03	290,61	465,11	66,26
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
Итого за Завтрак		500	19,25	17,31	67,91	470,61		89
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	3,9	6,8	24,65	175,6	220,18	20,55
	Яйцо вареное	40	5,12	2,6	0,28	62,8	220,78	18,5
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Булочка	80	4	3	31	172,84	1017	30,21
Итого за Завтрак		500	19,18	16,03	83,75	586,3		89
Итого за период		5 675	186	185	764	5 446		
Среднее значение за период			18,637	18,509	76,449	544,564		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г