

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

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №  
 2025г.

**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)  
 для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год**

**Завтрак 5-11 кл. - 78,78 руб.**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная манная	230	16,09	11	49,39	365,6	220,64	33,82
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,5	23	95,75	680		78,78

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Котлета Московская с соусом томатным основным	100/30	13,66	28,44	19,52	375,89	889,01	56,82
	Макароны отварные	180	6,89	7,22	41,8	259,85	825,04	15,6
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,23	36,05	95,75	781,92		78,78

**Неделя: 1**

**День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рыба тушеная с овощами	120	13,29	11,34	19,84	266,74	309,11	40,78
	Картофельное пюре	190	5,76	11,46	44,33	280,25	831,04	33,04
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,49	23	95,75	679,69		78,78

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								



	Винегрет овощной с горошком	100	1,56	10,16	8,01	129,52	848,16	17,5
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	12,47	18,93	27,38	262,15	898,01	41,82
	Каша пшеничная вязкая	180	4,99	6,1	28,66	192,18	194,05	12,7
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,04		10,1	41,26	300,74	3,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		650	22,5	35,39	95,75	717,91		78,78
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Свекла отварная	110	1,65	0,11	9,68	46,2	913,08	11,73
	Плов из отварной птицы	200	17,41	22,69	54,49	501,1	331,23	62,09
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,5	23	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: понедельник</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	10	9,34	29,39	210,21	202,11	29,9
	Бутерброд с сыром и с маслом	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	24,74
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Яблоко	140	0,6	0,6	14,7	70,5	896,02	18,5
<b>Итого за Завтрак</b>		590	18,79	19,31	81,46	544,26		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	110	12,1	15,92	27,18	301,9	1010,07	58,98
	Каша гречневая вязкая	200	8,36	6,88	36,99	245,4	838,05	14,84
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,9	23	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								



	Винегрет овощной с горошком	90	1,4	9,14	7,21	116,57	8484,21	15,52
	Биточки рубленые куриные с соусом	80/30	13,88	10,04	33,55	294,31	1006,2	48,9
	Каша ячневая вязкая	180	4,1	4,64	28,69	158,26	908,06	8,32
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		610	22	23,97	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: четверг</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	80/80	18,46	22,2	49,47	476,8	465,1	54,41
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	896	19,41
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,5	23	95,75	680		78,78
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: пятница</b>				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	1,49	7,47	43,38	823,11	14,88
	Макароны отварные с сыром	200	8,65	8,78	41,09	290,96	220,18	24,94
	Яйцо вареное	40	5,37	9,03	8,34	140,57	832,03	18,5
	Какао-напиток на молоке	200	3,58	3,48	11,62	105,46	300,78	17,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,21	22,98	90,12	673,17		78,78
<b>Итого за период</b>		5 780	224	253	938	6 797		
<b>Среднее значение за период</b>			22,362	25,27	93,758	679,695		

При составлении меню использовалась литература:

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