

Утверждено:  
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»  
А.А. Нейжмак  
2026г.

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 80  
Буденновская  
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)  
для обучающихся 1-4 классов, 7-10 лет на 2026 год

Завтрак 1-4 кл. 100 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная манная | 200       | 4,43             | 3,54  | 37,21    | 215,55                  | 220,64      | 34,82 |
|                  | Яйцо вареное                | 40        | 4,8              | 4,0   | 0,3      | 56,6                    | 220,78      | 18,5  |
|                  | Чай с сахаром               | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 300,71      | 3,5   |
|                  | Масло сливочное порциями    | 10        | 0,1              | 5,2   | 0,1      | 66,1                    | 911,02      | 16,06 |
|                  | Сыр Российский в нарезке    | 20        | 4,67             | 5,87  |          | 71,73                   | 97,22       | 22,52 |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,5   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный        | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                    | 600,39      | 2,1   |
| Итого за Завтрак |                             | 520       | 18,12            | 19,26 | 67,83    | 554,88                  |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Гуляш из мяса птицы         | 110       | 7,39             | 5,87  | 3,37     | 130,98                  | 220,95      | 40,02 |
|                  | Каша пшенная рассыпчатая    | 150       | 4,4              | 3,5   | 35,5     | 174,8                   | 194,08      | 17,52 |
|                  | Кофейный напиток            | 200       | 0,24             | 0,19  | 12,83    | 53,38                   | 300,73      | 5,0   |
|                  | Масло сливочное порциями    | 10        | 0,1              | 5,2   | 0,1      | 66,1                    | 911,02      | 16,06 |
|                  | Сыр Российский в нарезке    | 15        | 3,5              | 4,4   |          | 53,8                    | 97,1        | 18,0  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный | 40        | 3,28             | 0,52  | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,4   |
| Итого за Завтрак |                             | 525       | 18,91            | 19,68 | 73,7     | 586,66                  |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Рыба тушеная в томате с овощами | 100       | 6,71             | 9,43  | 6,29     | 167,14                  | 220,4       | 54,4  |
|                  | Картофельное пюре               | 150       | 5,2              | 7,2   | 34,8     | 159,4                   | 831,02      | 37,5  |
|                  | Чай с сахаром                   | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 300,71      | 3,5   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный     | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,5   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                    | 600,39      | 2,1   |
| Итого за Завтрак |                                 | 500       | 16,03            | 17,28 | 71,31    | 471,44                  |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Курица тушеная с морковью   | 90        | 9,69             | 11,13 | 3,96     | 113,76                  | 1 010,04    | 50,1  |
|                  | Макароны отварные           | 150       | 5,4              | 4,9   | 32,8     | 196,8                   | 825,07      | 16,6  |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром   | 200       | 0,3              |       | 6,7      | 27,9                    | 300,74      | 4,9   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный | 40        | 3,28             | 0,52  | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,4   |
|                  | Кондитерское изделие        | 36        | 0,23             | 0,05  | 6,58     | 28,1                    | 983,02      | 25,0  |
| Итого за Завтрак |                             | 516       | 18,9             | 16,6  | 71,94    | 474,16                  |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Запеканка из творога с соусом молочным | 150       | 12,82            | 15,42 | 24,02    | 277,6                   | 220,46      | 71    |
|                  | Чай с сахаром                          | 200       | 0,2              |       | 6,5      | 26,8                    | 300,71      | 3,5   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,5   |
|                  | Яблоко свежее                          | 150       | 0,45             | 0,3   | 21,0     | 85,5                    | 977,05      | 23,0  |
| Итого за Завтрак |                                        | 530       | 15,93            | 16,11 | 67,96    | 470,6                   |             | 100,0 |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная рисовая | 200       | 9,3              | 5,4   | 28,7     | 184,5                   | 202,17      | 35,44 |
|                  | Кофейный напиток             | 200       | 0,24             | 0,19  | 12,83    | 53,38                   | 300,73      | 5,0   |
|                  | Масло сливочное порциями     | 10        | 0,1              | 5,2   | 0,1      | 66,1                    | 911,02      | 16,06 |
|                  | Сыр Российский в нарезке     | 15        | 3,5              | 4,4   |          | 53,8                    | 97,1        | 18,0  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный  | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,5   |
|                  | Яблоко свежее                | 150       | 0,45             | 0,3   | 21,0     | 85,5                    | 977,05      | 23,0  |
| Итого за Завтрак |                              | 605       | 16,05            | 15,88 | 79,07    | 523,98                  |             | 100,0 |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------|--------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|            |                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак    | Сосиски в соусе томатном | 100       | 7,56             | 9,02 | 3,04     | 156,92                  | 220,91      | 56,22 |

|                             |            |             |              |             |               |        |              |
|-----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------|--------------|
| Макароны отварные           | 150        | 5,4         | 4,9          | 32,8        | 196,8         | 825,07 | 16,6         |
| Чай с лимоном и с сахаром   | 200        | 0,3         |              | 6,7         | 27,9          | 300,74 | 4,9          |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30         | 2,46        | 0,39         | 16,44       | 80,7          | 600,28 | 2,5          |
| Кондитерское изделие        | 32         | 2,08        | 5,12         | 24,12       | 124,8         | 952,51 | 19,78        |
| <b>Итого за Завтрак</b>     | <b>512</b> | <b>17,8</b> | <b>19,43</b> | <b>83,1</b> | <b>587,12</b> |        | <b>100,0</b> |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|
|                         |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                         |             |              |
| <b>Завтрак</b>          |                             |            |                  |              |             |                         |             |              |
|                         | Горошек зеленый             | 45         | 1,4              | 0,09         | 2,93        | 18,0                    | 914,09      | 18,68        |
|                         | Биточки рубленные куриные   | 100        | 11,89            | 10,71        | 11,25       | 185,91                  | 1 006,19    | 56,0         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 150        | 8,3              | 6,3          | 39,0        | 238,0                   | 811,03      | 17,22        |
|                         | Чай с сахаром               | 200        | 0,2              |              | 6,5         | 26,8                    | 300,71      | 3,5          |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный | 30         | 2,46             | 0,39         | 16,44       | 80,7                    | 600,28      | 2,5          |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 20         | 1,46             | 0,26         | 7,28        | 37,4                    | 600,39      | 2,1          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | <b>545</b> | <b>25,71</b>     | <b>17,75</b> | <b>83,4</b> | <b>586,81</b>           |             | <b>100,0</b> |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|
|                         |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |              |
| <b>Завтрак</b>          |                             |            |                  |              |              |                         |             |              |
|                         | Салат из свеклы отварной    | 60         | 0,86             | 3,05         | 5,02         | 50,91                   | 851,03      | 11,2         |
|                         | Плов куриный                | 200        | 13,3             | 8,1          | 33,2         | 258,6                   | 331,17      | 63,14        |
|                         | Кофейный напиток            | 200        | 0,24             | 0,19         | 12,83        | 53,38                   | 300,73      | 5,0          |
|                         | Масло сливочное порциями    | 10         | 0,1              | 5,2          | 0,1          | 66,1                    | 911,02      | 16,06        |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный | 30         | 2,46             | 0,39         | 16,44        | 80,7                    | 600,28      | 2,5          |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 20         | 1,46             | 0,26         | 7,28         | 37,4                    | 600,39      | 2,1          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | <b>520</b> | <b>18,42</b>     | <b>17,19</b> | <b>74,87</b> | <b>547,09</b>           |             | <b>100,0</b> |

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена         |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|
|                                   |                                  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |              |
| <b>Завтрак</b>                    |                                  |              |                  |               |               |                         |             |              |
|                                   | Икра кабачковая консервированная | 60           | 0,91             | 2,8           | 4,43          | 46,8                    | 823,05      | 15,5         |
|                                   | Макароны отварные с сыром        | 150          | 6,0              | 7,4           | 7,8           | 127,8                   | 220,18      | 30,72        |
|                                   | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2              |               | 6,5           | 26,8                    | 300,71      | 3,5          |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный      | 30           | 2,46             | 0,39          | 16,44         | 80,7                    | 600,28      | 2,5          |
|                                   | Булочка                          | 80           | 6,0              | 3,0           | 41,0          | 217,0                   | 1 017       | 37,5         |
|                                   | Кондитерское изделие             | 20           | 0,5              | 3,1           | 7,7           | 87,6                    | 958,23      | 10,28        |
|                                   |                                  | <b>540</b>   | <b>16,07</b>     | <b>16,69</b>  | <b>83,87</b>  | <b>586,7</b>            |             | <b>100,0</b> |
| <b>Итого за период</b>            |                                  | <b>5 313</b> | <b>181,9</b>     | <b>175,9</b>  | <b>757,1</b>  | <b>5 389,4</b>          |             |              |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                  |              | <b>18,194</b>    | <b>17,587</b> | <b>75,705</b> | <b>538,944</b>          |             |              |

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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г