Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
27.08.2026

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
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			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	200	4,43	3,54	38,21	215,55	220,64	34,42
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Сыр Российский в нарезке	20	4,67	5,87		71,73	97,22	23,98
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	14,3
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Завтрак		510	17,48	19,13	67,01	544,38		100,0

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48		2,4	7,2	26,42	14,5
	Гуляш из мяса птицы	120	7,39	5,87	3,37	130,98	220,95	49,9
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,4	3,5	31,5	174,8	194,08	15,52
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
	Кондитерское изделие	27	1,4	4,3	18,1	116,6	83,01	11,48
Итого за Завтрак		587	16,19	14,10	82,78	553,96		100,0

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	6,71	9,43	6,29	177,14	220,4	57,1
	Картофельное пюре	150	5,2	7,2	34,8	159,4	831,02	32,8
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		500	15,85	17,13	69,45	471,74		100,0

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью	90	9,69	11,13	3,96	213,76	1 010,24	59,78
	Макароны отварные	160	5,4	4,9	27,9	146,8	825,06	15,42
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Кондитерское изделие	30	0,23	0,05	6,58	28,1	958,01	12,5
Итого за Завтрак		520	18,90	16,60	67,04	524,16		100,0

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный рисовый	180	4,41	4,05	16,54	150,13	100,25	28,72
	Запеканка из творога	90	11,82	15,42	24,02	277,6	220,46	57,38
	Повидло	20	0,1		12	50	600,45	6,8
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
Итого за Завтрак		520	18,81	19,71	73,64	575,53		100,0

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	8,3	4,4	28,7	184,5	202,17	32,4
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	14,3
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	Кофейный напиток	200	3,5	4,4		53,8	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21,0	85,5	977,05	25,5
Итого за Завтрак		615	19,13	19,22	71,70	551,30		100,0

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	160	5,4	4,9	27,9	146,8	825,06	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	600,54	2,5
	Кондитерское изделие	15	0,98	3,9	9,15	72,75	83,02	19,78
Итого за Завтрак		515	17,52	18,34	68,69	511,97		100,0

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	12,0
	Биточек из курицы	90	4,89	9,71	9,25	165,91	1 006,17	61,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	32,0	148,0	811,03	15,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		560	19,13	22,89	82,73	567,21		100,0

Неделя: 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	851,03	8,4
	Плов с курицей	180	13,3	12,1	27,2	258,6	331,35	78,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		500	19,14	16,12	74,23	507,89		100,0

Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	0,91	2,8	4,43	46,8	823,05	17,6
	Макароны отварные с сыром	150	7,0	8,9	34,8	226,8	220,18	26,52
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,6	71,0	299	3,6
	Кондитерское изделие	36	0,23	0,05	6,58	50,1	983,02	25,78
		516	15,52	15,99	67,39	479,20		100,0
Итого за период		5 343	177,7	179,2	724,7	5 287,3		
Среднее значение за период			17,767	17,923	72,466	528,734		

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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268003

Владелец Безмогорычный Максим Сергеевич

Действителен С 29.09.2026 по 29.09.2027