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 5-11 классов,
10-11 лет, 12 лет и старше, членов семей участников специальной военной операции;
обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей, состоящих на учете в УСЗН;
обучающихся 5-11 классов из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН
на 2026 год

Завтрак 5-11 кл. 84,38 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	250	8,54	11,42	46,24	306,98	220,64	42,35
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,1	12,0
	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	25	1,83	0,33	9,1	46,75	600,38	3,93
Итого за Завтрак		555	19,98	18,92	76,72	544,0		84,38

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	130	8,54	10,48	6,06	194,07	220,95	55,98
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	210,96	194,09	18,6
	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
Итого за Завтрак		550	19,74	20,99	83,39	566,01		84,38

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	80	10,97	11,94	20,16	182,72	220,4	35,68
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	36,2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		550	21,20	19,38	87,34	548,79		84,38

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	4,96	213,76	1 010,02	50,08
	Макароны отварные	200	5,4	7,9	36,0	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,32		7,04	29,3	300,74	7,5
	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		550	20,15	19,81	77,18	594,86		84,38

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с рисом	250	8,74	7,82	25,92	206,92	100	39,9
	Запеканка из творога	50	8,86	12	19,39	195,56	220,46	32,78
	Повидло	10	0,04		3,3	13	600,52	3,4
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,90	107,6	600,54	4,8
Итого за Завтрак		550	21,12	20,34	77,01	549,88		84,38

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	12,47	9,93	27,7	224,5	202,08	32,42
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	10,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	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
	Яблоко свежее	120	0,4	0,4	15,8	47	977,07	20,16
Итого за Завтрак		577	18,79	19,01	78,30	514,62		84,38

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	11,02	7,04	193,72	220,91	51,88

	Макароны отварные	200	7,2	7,9	36	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
Завтрак		550	19,36	19,17	76,74	544,42		84,38
		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	100	1,67	10,17	9,67	135,83	26,33	20,0
	Биточек из курицы	60	9	5,56	10,08	151,12	1006,08	40,58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	32	148	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
Итого за Завтрак		550	22,45	22,55	80,15	569,35		84,38
		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	100	1,43	6,68	8,36	84,85	851,14	14,0
	Плов с курицей	170	12,57	11,63	25,88	243,14	331,29	54,88
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	4,5
Итого за Завтрак		550	20,67	19,05	87,87	560,37		84,38
		Неделя: 2				**День:** пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	100	5,71	6,8	4,73	103,4	220,78	36,4
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	13,9	43,39	304,96	220,18	33,88
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	600,44	3,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	299	3,6
Итого за Завтрак		550	21,33	21,2	76,68	544,66		84,38
Итого за период		5 532	205	200	801	5 537		
Среднее значение за период			20,479	20,042	80,138	553,696		

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
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

	Макароны отварные	200	7,2	7,9	36	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
Завтрак		550	19,36	19,17	76,74	544,42		84,38
		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	100	1,67	10,17	9,67	135,83	26,33	20,0
	Биточек из курицы	60	9	5,56	10,08	151,12	1006,08	40,58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	32	148	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
Итого за Завтрак		550	22,45	22,55	80,15	569,35		84,38
		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	100	1,43	6,68	8,36	84,85	851,14	14,0
	Плов с курицей	170	12,57	11,63	25,88	243,14	331,29	54,88
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	4,5
Итого за Завтрак		550	20,67	19,05	87,87	560,37		84,38
		Неделя: 2				**День:** пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	100	5,71	6,8	4,73	103,4	220,78	36,4
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	13,9	43,39	304,96	220,18	33,88
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	600,44	3,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	299	3,6
Итого за Завтрак		550	21,33	21,2	76,68	544,66		84,38
Итого за период		5 532	205	200	801	5 537		
Среднее значение за период			20,479	20,042	80,138	553,696		

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
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