

Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 9
Т.Р. Пономарева
2025г.

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;
обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья 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			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	11,42	37,76	269,44	220,64	38,03
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	17,06	23,27	68,38	537,04		78,78

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	35,54
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,73
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	21,3	26,03	87,77	654,51		78,78

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	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	38,36
	Картофельное пюре	190	4,05	8,59	25,08	176,57	831,04	31,62
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	3,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	22,35	15,79	71,52	489,2		78,78

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	12,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	46,65
	Макаронные отварные	200	7,2	11,53	43,73	262,4	814,01	21,62
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	24,93	17,44	83,57	549,06		78,78

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	9,5	24,7	192,6	6,03	26,58
	Запеканка из творога	70	13,86	4,99	10,13	140,56	220,63	38,04
	Повидло	40	0,16		13,2	52	600,23	8,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Завтрак		550	24,3	15,01	76,43	519,56		78,78

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1/09	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,1	8,21	33,01	212,18	202,09	36,12
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак		630	10,17	16,42	88,84	524,76		78,78

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 2/09	Сосиски в соусе томатном	100	7,56	13,02	4,04	163,92	220,91	47,79
	Макароны отварные	190	6,84	9,21	43,73	249,28	825,13	20,48
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	19,44	23,01	83,65	586,1		78,78

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточки рубленые куриные	90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,17	48,06
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	10,4	48	311,6	811,09	22,71
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	33,29	15,02	95,8	635,08		78,78

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Свекла отварная дольками	90	1,35	0,15	7,8	37,8	97,2	10,56
	Плов куриный	200	27,3	8,1	33,2	314,6	331,17	59,54
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Завтрак		550	33,54	9,22	81,19	542,58		78,78

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	0,91	2,8	4,43	46,8	823,05	16,7
	Макароны отварные с сыром	190	10	12,61	36,23	263,09	220,18	33,07
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		550	20,75	20,19	76,84	539,39		78,78
Итого за период		5 580	227,13	181,4	813,99	5577,28		
Среднее значение за период			22,7	18,1	81,4	557,7		