



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



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 9
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. 81,12руб.

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	38,71
	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	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	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	17,88	23,4	73,84	563,94		81,12

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	36,98
	Каша пшенная 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	600,5	2,75
Итого за Завтрак		550	21,3	26,03	87,77	654,51		81,12

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	38,46
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	33,75
	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	600,5	2,75
		550	21,55	14,4	67,74	490,1		81,12

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
	Макароны отварные	210	7,56	12,11	45,92	275,52	814,04	23,06
	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	600,5	2,75
		560	25,29	18,02	85,76	562,18		81,12

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	6,26	26,93
	Запеканка из творога	70	13,86	4,99	10,13	140,56	220,63	38,04
	Повидло	40	0,2	0,04	24	100	600,23	8,0
	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	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	24,98	15,18	89,05	578,06		81,12

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,1	8,21	33,01	212,18	202,16	36,47

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	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	600,5	2,75
Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак	640	10,81	16,55	90,66	535,26		81,12

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		100	7,56	13,02	4,04	163,92	220,91	47,79
	Сосиски в соусе томатном	200	7,2	11,53	43,73	262,4	814,05	21,92
	Макароны отварные	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Чай с лимоном и с сахаром	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	560	19,8	25,33	83,65	599,22		81,12

Итого за Завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,30	49,5
	Биточки рубленные куриные	200	11,07	10,4	48	311,6	811,09	22,71
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Чай с сахаром	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	550	33,29	15,02	95,8	635,08		81,12

Итого за Завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	11,05
	Свекла отварная дольками	200	27,3	8,1	33,2	314,6	331,34	60,66
	Плов куриный	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Кофейный напиток	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	560	33,78	9,24	83,88	554,98		81,12

Итого за Завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		60	0,91	2,8	4,43	46,8	823,05	16,7
	Икра кабачковая консервированная	200	11,58	11	41,09	310,96	220,18	34,51
	Макароны отварные с сыром	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Яйцо вареное	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Чай с лимоном и с сахаром	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	560	22,33	18,58	81,7	587,26		81,12
Итого за Завтрак		5 650	231,01	181,75	839,85	5760,59		
Итого за период			23,1	18,2	84	576,1		
Среднее значение за период								