



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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 32
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, 7-10 лет на 2025 год

Завтрак 1-4 кл. 73,20 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	6,43	7,54	30,21	215,55	220,64	32,45
	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		500	15,45	19,39	60,83	483,15		73,2

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 пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	194,08	16,0
	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
Итого за Завтрак		500	18,56	22,47	73,39	571,95		73,2

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	170	3,63	5,89	22,44	157,99	831,06	28,68
	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		500	19,45	13,1	56,5	424,82		73,2

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	170	6,12	5,55	37,17	223,04	825,05	17,89
	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
Итого за Завтрак		500	22,39	11,2	69,73	472,3		73,2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак		500	17,95	5,81	72,73	412,46		73,2

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	5,3	5,4	28,7	184,5	202,08	31,3
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
Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак	590	8,55	13,48	79,07	470,18		73,2

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	13,02	4,04	163,92	220,91	47,79
	Макароны отварные	160	5,76	5,23	34,99	209,92	825,06	16,75
	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
Итого за Завтрак		500	16,9	18,77	67,63	509,34		73,2

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	170	9,41	7,14	40,8	264,86	811,04	18,98
	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		500	30,17	11,5	81,32	550,94		73,2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	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	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Завтрак		500	31,72	8,91	73,13	500,78		73,2

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	170	8,95	7,71	32,41	235,39	220,18	29,34
	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
Итого за Завтрак		510	18,24	15,03	65,74	474,29		73,2
Итого за период		5 100	199,38	139,66	700,07	4870,21		
Среднее значение за период			19,9	14	70	487		