



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



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
19.08. 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 |

Итого за Завтрак

Неделя: 1

День: ВТОРНИК

| Понедельник | | | Вторник | | | Среда | | | Четверг | | | Пятница | | |
|-------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|---------|--|--|---------|--|--|
| 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 | | | | | | |

Итого за Завтрак

Нелепя· 1

Лень: спрода

| 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 |

Итого за Завтрак

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 |

Итого за Завтрак

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 |

Итого за Завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|
| 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 | | |