

Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2026г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 22
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, 7-10 лет на 2026 год

Завтрак 1-4 кл. 89,72 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	5,54	40,21	215,55	220,64	34,82
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	18,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	11,5
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за Завтрак		502	18,28	19,5	68,98	506,62		89,72

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48		2,4	7,2	26,42	15,8
	Гуляш из мяса птицы	120	7,25	9,67	3,67	142,88	220,95	45,9
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	194,08	17,52
	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	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		590	19,11	17,14	83,58	574,26		89,72

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	11,34	9,69	16,66	157,43	220,4	41,2
	Картофельное пюре	170	3,63	5,89	22,44	182,99	831,06	41,62
	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	600,33	3,4
	Итого за Завтрак	500	18,45	16,1	67,5	474,82		89,72

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	8,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	50,1
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	21,8	156,8	825,07	16,6
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	40	0,8	6,4	29,2	176	968,32	14,72
	Итого за Завтрак	520	18,47	16,95	83,56	582,06		89,72

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	100	10,82	11,42	24,02	230,6	220,46	54,32
	Соус молочный (сладкий)	60	2,03	3,83	11,66	89,64	596,02	13,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Яблоко свежее	110	0,4	0,4	9,8	47	977	15,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Итого за Завтрак	500	15,91	16,04	68,42	474,74		89,72

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	12,47	9,93	27,7	194,5	202,08	34,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	11,5
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	23,0
Итого за Завтрак		607	18,84	18,91	83,5	523,12		89,72

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	9,02	4,04	163,92	220,91	48,4
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	21,8	156,8	825,07	16,6
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	30	1,4	4,8	19,5	126	958,01	16,42
Итого за Завтрак		520	17,94	19,24	73,94	582,22		89,72
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	914,12	12,5
	Биточки рубленые куриные	90	6,18	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	6,3	34	238	811,03	17,22
	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	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		530	16,27	16,97	83,55	572,53		89,72
Неделя: 2		День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	851,03	11,2
	Плов куриный	180	12,57	10,63	29,88	283,14	331,35	56,52
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	11,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		507	18,48	19,69	76,98	578,7		89,72
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	2,43	46,8	823,05	15,5
	Макароны отварные с сыром	150	6,83	10,4	16,8	196,8	220,18	30,72
	Булочка	80	6	3	41	217	1 017	37,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Завтрак		520	16,4	16,59	83,17	568,1		89,72
Итого за период		5 276	178	177	773	5 437		
Среднее значение за период			17,815	17,713	77,318	543,717		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г