

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №30
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
(осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2026 год

Завтрак 5-11 кл. 90 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	43,5
	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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
Итого за Завтрак		575	22,01	20,73	77,38	570,34		90,0

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	26,43	15,9
	Гуляш из мяса птицы	120	10,25	9,67	3,67	142,88	220,95	45,9
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,8
	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	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
Итого за Завтрак		600	21,93	20,18	83,4	582,02		90,0

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	9,69	13,66	178,43	220,4	41,2
	Картофельное пюре	190	4,05	9,59	33,08	222,57	831,19	40,7
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		530	20,51	19,93	76,96	545,9		90,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	11,1	4,0	4,4	126,4	1 010,17	54,77
	Макарон отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	19,65
	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	20	0,5	4,6	13,4	98,0	974,03	7,28
	Кондитерское изделие	20	0,5	4,6	13,4	98,0	974,03	7,28
Итого за Завтрак		540	21,66	15	85,76	596,06		90,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	194,92	1 028	29,9
	Запеканка из творога	100	11,86	12,99	31,13	205,56	220,63	52,0
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		550	21,72	18,46	77,27	545,38		90,0

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	10,3	15,4	28,7	194,5	202,08	34,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,32	0,06	39,66	911,07	9,68
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	23,0
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	23,0
Итого за Завтрак		626	18,12	23,92	91,77	553,91		90,0

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	11,02	4,04	163,92	220,91	48,4
Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,14	17,78
Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Кондитерское изделие	30	1,4	4,8	19,5	126,0	958,01	16,42
Итого за Завтрак	540	18,2	22,09	86,04	634,68		90,0

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 рубленные куриные	90	11,28	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51,0
	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,85	8,72	38,4	249,28	811,05	18,4
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		530	22,1	19,26	82,49	556,91		90,0

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной -	90	1,29	4,58	7,52	76,37	851,12	16,36
	Плов куриный	200	15,3	13,1	33,2	314,6	331,17	63,14
	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		550	21,57	18,65	82,73	589,35		90,0

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	15,5
	Макароны отварные с сыром	150	8,0	13,4	22,8	196,8	220,18	30,72
	Булочка	80	6,0	3,0	41,0	217,0	1 017	37,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,01	0,18	18,9	81,2	600,4	2,78
Итого за Завтрак		525	18,12	19,38	93,63	568,6		90,0
Итого за период		5 566	206	198	837	5 743		
Среднее значение за период			20,594	19,76	83,743	574,315		

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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г