



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
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	34,42
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	10,0
	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	600,54	4,8
Итого за Завтрак		502	18,28	19,50	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	14,5
	Гуляш из мяса птицы	120	7,25	9,67	3,67	142,88	220,95	49,9
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	194,08	15,52
	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	600,54	4,8
	Итого за Завтрак	570	17,65	16,88	76,30	536,86		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	49,72
	Картофельное пюре	150	3,63	5,89	22,44	182,99	831,18	28,7
	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	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3
	Итого за Завтрак	500	19,91	16,36	74,78	512,22		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	100	8,69	9,7	12,96	186,4	1 010,17	62,0
	Макароны отварные	160	5,4	6,23	31,8	176,8	825,06	15,42
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Итого за Завтрак	500	17,67	16,45	73,36	498,7		89,72

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с рисом	180	4,41	5,05	19,54	130,13	100,25	28,72
	Запеканка из творога	80	10,82	11,42	24,02	230,6	465,13	50,50
	Повидло	10	0,04		3,3	13	600,52	3,4
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
	Итого за Завтрак	500	17,75	16,71	67,94	471,53		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	224,5	202,08	32,42
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	10,0
	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	600,54	4,8
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	25,5
Итого за Завтрак		607	18,84	18,91	83,50	553,12		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	12,02	7,04	183,92	220,91	62
	Макароны отварные	160	5,4	6,23	31,8	176,8	825,06	15,42

	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Завтрак		500	16,54	18,77	67,44	496,22		89,72
Неделя: 2				День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	3,1	5,8	81,5	26,28	12,0
	Биточек из курицы	80	9,18	9,84	12,12	151,68	1 006,03	53,92
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	32	148	811,03	15,5
	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	600,54	4,8
Итого за Завтрак		530	21,96	19,76	78,32	515,58		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	8,4
	Плов с курицей	180	12,57	12,63	29,88	223,14	331,16	68,52
	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	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		500	18,41	16,65	76,91	472,43		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	17,6
	Макароны отварные с сыром	150	6,83	4,7	35,98	196,8	220,18	26,52
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	14,3
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Завтрак		500	16,22	19,22	67,41	501,8		89,72
Итого за период		5 209	183	179	735	5 065		
Среднее значение за период			18,323	17,921	73,494	506,508		

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