



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____
_____ 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 на 2026 год

Завтрак 5-11 кл. 84,38 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	8,54	11,42	40,76	269,44	220,64	43,38
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	8	0,04	6,6	0,06	59,84	911,05	3,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	13,5
	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	558	18,32	22,8	76,8	557,68		84,38

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	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	37,28
	Каша пшениная 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	610	22,41	18,96	93,71	614,31		84,38

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	80	10,97	8,94	20,16	162,72	220,4	36,98
	Картофельное пюре	180	3,84	9,24	20,76	210,28	831,17	38,4
	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		520	19,75	18,96	76,6	544,8		84,38

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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Кондитерское изделие	20	0,5	7,59	14,96	101	974,03	7,28
	Итого за Завтрак	520	19,63	18,4	76,6	544,46		84,38

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	184,92	1 028	29,9
	Запеканка из творога	70	11,86	12	29,39	195,56	220,63	42,98
	Соус молочный (сладкий)	20	0,68	1,28	3,89	29,88	596,03	4,6
	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		530	21,76	18,62	77,6	544,76		84,38

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	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	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
	Итого за Завтрак	620	18	18,4	90,81	544,48		84,38

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	160	5,76	5,23	34,99	176,92	825,06	17,9
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	25	2,5	5,5	15	120	968,08	9,78

Итого за Завтрак	525	19,4	20,27	82,63	596,34		84,38
-------------------------	-----	------	-------	-------	--------	--	-------

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные	90	6,18	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51,0
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7,56	43,2	280,44	837	20,68
	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		570	19,44	19,14	94,56	632,24		84,38

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	6,68	7,52	76,37	851,12	16,36
	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
	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		540	19,57	18,41	83,05	576,59		84,38

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	4,49	4,47	63,58	823,11	17,8
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	31,09	310,96	220,18	39,9
	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
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,78
Итого за Завтрак		542	18,31	21,13	88,08	633,74		84,38
Итого за период		5 535	197	195	840	5 789		
Среднее значение за период			19,659	19,509	84,044	578,94		

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