

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 59  
 2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (зимний, осенний 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>558</b>	<b>18,32</b>	<b>22,8</b>	<b>76,8</b>	<b>557,68</b>		<b>84,38</b>

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 пшенная 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
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>22,41</b>	<b>18,96</b>	<b>93,71</b>	<b>614,31</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Свекла отварная дольками	40	0,6	0,07	3,47	16,8	97,07	7,6
	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	30,8
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,35</b>	<b>19,03</b>	<b>80,07</b>	<b>561,6</b>	

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	170	5,4	4,9	34,99	156,8	825,15	16,41
	Чай с лимоном и с сахаром	210	0,32		7,04	29,3	300,74	5,09
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,65</b>	<b>18,4</b>	<b>90,13</b>	<b>545,86</b>	

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	220	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>18,62</b>	<b>77,6</b>	<b>544,76</b>	

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	17,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	39,9
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	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	19,78
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>90,81</b>	<b>544,48</b>		

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	-------------	------

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	170	5,4	4,9	34,99	156,8	825,15	16,41
	Чай с лимоном и с сахаром	210	0,32		7,04	29,3	300,74	5,09
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,87	0,23	24,3	104,4	600,42	3,6
	Кондитерское изделие	25	2,5	5,5	15	120	968,08	10,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,65</b>	<b>19,65</b>	<b>85,37</b>	<b>574,42</b>		<b>84,38</b>
			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
	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,44</b>	<b>19,14</b>	<b>94,56</b>	<b>632,24</b>		<b>84,38</b>
			Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,68	8,36	84,85	851,14	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,71</b>	<b>18,41</b>	<b>83,89</b>	<b>585,07</b>		<b>84,38</b>
			Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	80	1,33	5,13	8,53	72,67	823,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>18,47</b>	<b>21,77</b>	<b>92,14</b>	<b>642,83</b>		<b>84,38</b>
<b>Итого за период</b>		<b>5 670</b>	<b>198</b>	<b>195</b>	<b>865</b>	<b>5 803</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>19,776</b>	<b>19,518</b>	<b>86,508</b>	<b>580,325</b>		

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
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г