



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	41,6
	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		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	90	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	100	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		480	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			

