

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

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №22  
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 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  |
|                  |                                    |           |                  |       |          |                         |             |      |
| 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  |
|                  |                                 |           |                  |       |          |                         |             |      |
| 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 |
|                  | Макароны 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  |
|                  |                             |           |                  |      |          |                         |             |       |
| 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  |
|                  |                                 |           |                  |       |          |                         |             |      |
| 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  |
|            |                              | 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b>     | <b>540</b> | <b>18,2</b> | <b>22,09</b> | <b>86,04</b> | <b>634,68</b> |        | <b>90,0</b> |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена        |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
|                         |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |                             |            |                  |              |              |                         |             |             |
|                         | Горошек зеленый             | 30         | 0,85             | 0,05         | 1,75         | 11,05                   | 914,12      | 12,5        |
|                         | Биточки рубленые 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | <b>530</b> | <b>22,1</b>      | <b>19,26</b> | <b>82,49</b> | <b>556,91</b>           |             | <b>90,0</b> |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена        |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|
|                         |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |             |
| <b>Завтрак</b>          |                             |            |                  |              |              |                         |             |             |
|                         | 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | <b>550</b> | <b>21,57</b>     | <b>18,65</b> | <b>82,73</b> | <b>589,35</b>           |             | <b>90,0</b> |

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена        |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|
|                                   |                                  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                                  |              |                  |              |               |                         |             |             |
|                                   | 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        |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                  | <b>525</b>   | <b>18,12</b>     | <b>19,38</b> | <b>93,63</b>  | <b>568,6</b>            |             | <b>90,0</b> |
| <b>Итого за период</b>            |                                  | <b>5 566</b> | <b>206</b>       | <b>198</b>   | <b>837</b>    | <b>5 743</b>            |             |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                  |              | <b>20,594</b>    | <b>19,76</b> | <b>83,743</b> | <b>574,315</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 "Хлебпродинформ"
- 3.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г