



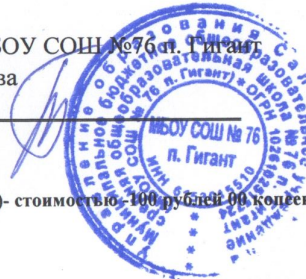
Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

12.01.2026г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №76 п. Гигант
Т.А. Артюхова

12.01.2026г



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория с 7-11 лет) - стоимостью 100 рублей 00 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Завтрак							
День 1	Каша овсяная с курагой	180	5,60	6,30	12,40	163,90	257М	42,95
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,03	36,40	97Л	10,20
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,13	0,05	33,05	53-19-2020	6,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,25
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Ватрушка с творогом	100	7,30	4,30	36,10	185,00	779Л	32,00
	Итого за Завтрак	525	17,78	18,14	77,93	541,33		100,00
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куриный из филе кур	200	12,10	13,20	35,90	320,14	331К	71,30
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,58	57К	19,60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	500	16,26	16,76	70,54	507,52		100,00
Неделя 1	Завтрак							
День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы(филе)	200	13,40	17,70	39,20	356,40	256	57,60
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,70	34,80	т.24М	36,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	500	17,84	18,26	79,26	532,00		100,00
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,40	5,80	18,20	147,80	161	30,80
	Яйцо вареное	40	5,04	4,60	0,40	62,00	220.6	18,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00

	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Слойка с творогом и изюмом	50	2,90	6,50	27,40	176,00		39,60
	Итого за Завтрак	510	16,74	17,47	79,30	537,30		100,00
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	90	7,40	10,20	12,30	186,30	491Л	57,50
	Каша пшеничная вязкая	150	7,16	8,27	34,50	214,30	464М	12,80
	Салат из маринованных огурцов с луком	60	0,12	2,80	2,40	42,40	т.24М	20,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23ГН-20	5,80
	Итого за Завтрак	540	17,96	21,82	83,39	589,18		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	200	8,40	7,10	22,90	189,00	202К	36,30
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,50	9,30	26,90	198,00	т.24М	35,80
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,60	0,60	17,10	70,00	9.01	24,50
	Итого за Завтрак	610	15,70	17,00	80,90	505,00		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Филе птицы тушенное в соусе	100	7,50	10,60	11,30	178,90	491Л	67,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	6,66	26,70	180,00	54-4г-2020	17,60
	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,20	т.24М	6,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	550	15,7	17,82	72,98	518,9		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленные из птицы, запеченные с соусом	90	8,64	10,10	15,00	152,40	415М	56,60
	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,60	4,30	27,30	196,10	469М	12,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,00
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9.01	18,00
	Итого за Завтрак	580	17,9	15,51	82,14	528,00		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 4	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай филе)	100	10,20	7,40	11,20	171,00	54-11р-2020	48,70
	Пюре картофельное	150	3,26	7,90	28,90	201,40	520Л	24,00
	Витаминный салат	60	0,90	3,00	4,10	54,60	т.24М	20,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00

	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	550	17,6	18,66	77,56	567,8		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	200	12,70	14,68	22,80	312,70	465Т	69,60
	Винегрет овощной с горошком	60	0,90	2,10	4,00	42,30	60М	22,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	500	16,94	17,14	61,36	507,8		100,00
	Итого за период	5365,00	170,42	178,58	765,36	5334,83		1000,00
	Среднее значение за период	536,5	17,042	17,858	76,536	533,483		100,00

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур лбюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академика РАН В.А.Тутельяна