

Утверждаю
ИП Задорожная Людмила Александровна

12.01.2026г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №76 п. Гигант
Т.А. Артыкова

12.01.2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей, стоимостью -84 рубля 38 копеек.

Сезон: Осень-Зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Завтрак							
День 1	Каша овсяная с курагой	250	9,40	12,30	17,30	236,40	257М	48,63
	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	75	5,80	2,90	32,10	172,30	779Л	27,70
	Итого за Завтрак	555	17,72	15,66	78,75	531,68		84,38
Неделя 1	Завтрак							
День 2	Плов куриный	250	15,10	17,80	37,20	398,60	331К	68,98
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	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	590	19,8	18,4	75,7	575,4		84,38
Неделя 1	Завтрак							
День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы	250	18,10	19,50	49,40	428,00	256	62,18
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	11,40	46,00	9.01	15,80
	Итого за Завтрак	590	21,74	20,26	94,16	614,80		84,38
Неделя 1	Завтрак							
День 4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	8,10	18,30	184,90	161	37,30
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,26	0,10	66,10	53-19-2020	13,60
	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
	Булочка Веснушка с изюмом	60	2,60	3,20	22,60	143,20	п/п	21,88
	Итого за Завтрак	560	13,58	20,13	74,3	545,7		84,38

Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	100	6,30	13,40	13,70	207,00	491Л	55,73
	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464М	12,80
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Завтрак	630	18,34	25,14	81,93	674,38		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	250	10,90	8,60	35,50	248,40	202К	45,03
	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	0,06	72,80	97Л	20,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	3,75
	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	11,80
	Итого за Завтрак	670	20,14	15,55	90,86	555,2		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	42,60
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,00	8,00	32,00	216,00	54-4г-2020	22,00
	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
	Кондитерское изделие	40	3,70	4,30	19,60	103,00	п/п	11,68
	Итого за Завтрак	560	19,54	23,26	100,96	692,80		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 3	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415М	39,82
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,00	5,20	32,80	235,00	469М	15,40
	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
	Фрукты свежие	100	0,30	0,40	11,40	46,00	9.01	17,56
	Итого за Завтрак	620	20,3	17,47	94,2	601,8		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 4	Рыба тушенная в томате с овощами(минтай филе)	100	10,20	7,40	11,20	171,00	54-11р-2020	46,60
	Пюре картофельное	180	3,90	9,50	35,00	242,00	520Л	19,56
	Витаминный салат	100	1,50	5,00	6,80	91,00	т.24М	11,82
	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	620	18,84	22,26	86,36	644,8		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	250	15,60	20,10	28,50	390,80	465Т	69,98

	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24М	6,30
	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	590	20,44	20,56	71,86	585,6		84,38
	Итого за период	5985,00	190,44	198,69	849,08	6022,16		843,80
	Среднее значение за период	598,5	19,044	19,869	84,908	602,216		84,38

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 кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- 4.Сборник рецептов 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