

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 76 п. Гигант
Колода А.А.

01.09.2026 г

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	257M	43,98	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,60	
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,83	53,38	54-23гн-20	5,80	
	Булочка с повидлом	100	7,20	5,20	36,90	182,00	687 M	32,00	
	Итого за Завтрак	580	19,12	17,96	83,55	541,38		84,38	
Неделя 1	Завтрак								
День 2	Плов куриный	250	15,10	17,80	37,20	398,60	331K	68,28	
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т. 24M	6,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,70	
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423K	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	61,68	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,50	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421K	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	Каша вязкая молочная манная	250	8,20	9,40	34,60	275,80	195K	33,18	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,50	
	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60	
	Булочка Восточка с изюмом	70	3,60	6,90	26,40	174,10	773 Л	39,10	
	Итого за Завтрак	560	15,2	16,87	94,3	601,4		84,38	
Неделя 1	Завтрак								
День 5	Творожки с соусом	100	6,30	13,40	13,70	207,00	491Л	55,08	

	Каша пшеничная вязкая	180	6,50	11,00	20,40	256,00	464M	12,80
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24M	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	п/п	4,40
	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	29,40	248,40	202K	20,68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,52	69,60	п/п	2,60
	Запеканка из творога с повидлом	70/30	9,80	10,70	29,60	246,30	54-1т-2020	57,70
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421K	3,40
	Итого за Завтрак	550	23,18	19,57	87,52	612,3		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Птица тушенная в соусе	100	7,50	10,60	14,80	221,00	491Л	42,10
	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	3,50
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423K	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 рубленные из птицы, запеченные с соусом	100	9,60	11,30	16,70	169,30	415M	39,32
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,00	5,20	32,80	235,00	469M	15,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,50
	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	48,70
	Пюре картофельное	180	3,90	9,50	35,00	242,00	520Л	22,48
	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42,00	т.24M	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421K	3,40
	Итого за Завтрак	620	18,84	17,36	88,36	595,8		84,38
Неделя 2	Завтрак							
День 5	Паста «Альфредо»	220	15,60	20,10	28,50	390,80	465T	65,30

	Овощи свежие по сезону(помидор,огурец)	100	1,80	0,24	4,56	28,80	т.24М	10,48
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	19,36	92,80	п/п	3,50
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00	423К	5,10
	Итого за Завтрак	560	20,74	20,7	67,62	572,4		84,38
	Итого за период	5860,00	196,80	196,99	868,30	6082,46		843,80
	Среднее значение за период	586	19,68	19,699	86,83	608,246		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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
5. Сборник технических нормативов научного руководителя ФГБУН «ФИЦ питания и безопасности пищи академик РАН В.А.Тутельяна