



Утверждено
ИП Задорожная Людмила Александровна

01.09.2026 г.



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

01.09.2026 г.

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

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	180	5,60	6,30	12,40	163,90	257М	42,40	
	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	7,00	
	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 М	32,00	
	Итого за Завтрак	525	17,68	19,04	78,73	538,33		100,00	
	Завтрак								
День 2	Плов куриный из филе кур	200	12,10	13,20	35,90	320,14	331К	71,30	
	Салат из капусты б/к со свежими огурцами	60	0,88	4,05	2,35	49,86	63Т	18,90	
	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	423К	5,10	
	Итого за Завтрак	500	16,18	17,75	67,95	504,8		100,00	
	Завтрак								
	День 3	Гречка по-купечески с мясом птицы(филе)	200	13,40	17,70	39,20	356,40	256	65,10
		Овощи свежие по сезону(помидор,огурец)	60	0,90	0,12	2,28	14,40	т.24М	28,00
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	421К	3,40	
Итого за Завтрак		500	17,54	18,18	74,84	511,60		100,00	
Завтрак									
Неделя 1		Завтрак							
		День 4	Каша вязкая молочная манная	180	6,80	5,90	24,90	198,60	195К
	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	3,50

	Чай фруктовый	200	0,36	0,21	13,94	58,70	687Л	8,60
	Булочка Веснушка с изюмом	70	3,60	6,90	26,40	174,10	773 Л	39,10
	Итого за Завтрак	530	18,84	17,97	85,00	586,20		100,00
Неделя 1	Завтрак							
День 5	Тефтели с соусом	90	7,40	10,20	12,30	186,30	491Л	57,00
	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	3,50
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	14,90	53,38	54-23гн-20	5,80
	Итого за Завтрак	540	17,96	21,82	83,46	589,18		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 1	Каша «Дружба»	200	8,40	7,10	22,90	189,00	202К	36,30
	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	54-1г-2020	57,70
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	48,00	421К	3,40
	Итого за Завтрак	530	20,68	18,07	81,02	552,90		100,00
Неделя 2	Завтрак							
День 2	Филе птицы тушенное в соусе	100	7,50	10,60	11,30	178,90	491Л	66,30
	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	4,70
	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 рубленые из птицы, запеченные с соусом	90	8,64	10,10	15,00	152,40	415М	56,60
	Каша пшеница рассыпчатая	150	5,60	4,30	27,30	196,10	469М	12,10
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,90	0,50	14,50	74,80	п/п	4,70
	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	54-1г-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	20,40

	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	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	465Г	63,40
	Овощи свежие по сезону(помидор,огурец)	60	0,90	0,12	2,28	14,40	т.24М	28,00
	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	423К	5,10
	Итого за Завтрак	500	16,94	15,16	59,64	479,9		100,00
	Итого за период	5305,00	177,02	179,98	763,32	5377,61		1000,00
	Среднее значение за период	530,5	17,702	17,998	76,332	537,761		100,00

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 академиков РАН В.А.Тутельяна