

Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 81
И.В. Жилин
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет на 2025-год

Завтрак 1-4 кл. 89 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	200	6,43	3,5	36,38	215,55	220,64	32,45
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	15,8
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		515	18,95	19,75	67	536,95		89,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	4,5	3,06	119,07	220,95	35,54
	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,59	2,94	35,5	187,55	194,08	16,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	15,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Завтрак		515	19,25	19,75	73,39	587,5		89,0

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	100	5,71	7,43	6,29	147,14	220,4	43,0
	Картофельное пюре	150	5,41	5,2	29,3	139,4	831,02	25,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	16	0,8	4,16	19,76	80	968,38	13,94
	Кондитерское изделие	16	0,8	4,16	19,76	80	968,38	13,94
Итого за Завтрак		506	15,4	17,31	83,75	500,94		89,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	7,96	5,13	3,96	113,76	1 010,02	46,64
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Завтрак		520	18,12	18,73	72,02	551,52		89,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	90	11,37	14,98	13,02	200,1	220,46	57,84
	Повидло	20	0,1		12	50	600,45	4,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак		500	15,4	15,8	74,42	470		89,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	8,65	5,4	28,7	184,5	202,08	31,3
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	15,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак		605	15,4	17,88	79,07	523,98		89,0
Неделя: 2		День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сосиски в соусе томатном	90	4,56	9,08	4,04	141,91	220,91	43,1
	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	25,17	174,79	825,07	16,2
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,05
Итого за Завтрак		522	16,26	19,75	83,75	587,5		89,0
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	914,12	11,27
	Биточки рубленые куриные	100	9,45	10,71	12,25	196,91	1 006,19	53,84
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	6,3	39	238	811,03	16,64
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Завтрак		530	19,25	17,71	83,22	590,86		89,0
Неделя: 2		День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Плов куриный	200	14,38	8,1	33,2	314,6	331,17	59,54
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	3,5
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	2,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	1,56
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	5,82	29,92	600,49	15,0
Итого за Завтрак		516	19,25	16,19	73,59	569,9		89,0
Неделя: 2		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	0,91	2,8	4,43	46,8	823,05	16,7
	Макароньы отварные с сыром	170	8,76	9,48	21,06	188,2	220,18	29,34
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Булочка	80	6	3	29,66	217	1 017	34,3
Итого за Завтрак		550	19,25	15,8	83,75	587,5		89,0
Итого за период		5 279	176,53	178,67	773,96	5506,65		
Среднее значение за период			17,65	17,87	77,40	550,67		