

Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
_____ А.А. Нейжмак
_____ 2026г.



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, 7-10 лет на 2026 год**

Завтрак 1-4 кл. 100 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	4,43	3,54	37,21	215,55	220,64	34,82
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	18,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	Сыр Российский в нарезке	20	4,67	5,87		71,73	97,22	22,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		520	18,12	19,26	67,83	554,88		100,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	110	7,39	5,87	3,37	130,98	220,95	40,02
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,4	3,5	35,5	174,8	194,08	17,52
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный							
Итого за Завтрак		525	18,91	19,68	73,7	586,66		100,0

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	6,71	9,43	6,29	167,14	220,4	54,4
	Картофельное пюре	150	5,2	7,2	34,8	159,4	831,02	37,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		500	16,03	17,28	71,31	471,44		100,0

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	9,69	11,13	3,96	113,76	1 010,04	50,1
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	36	0,23	0,05	6,58	28,1	983,02	25,0
Итого за Завтрак		516	18,9	16,6	71,94	474,16		100,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с соусом молочным	150	12,82	15,42	24,02	277,6	220,46	71
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21,0	85,5	977,05	23,0
Итого за Завтрак		530	15,93	16,11	67,96	470,6		100,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	9,3	5,4	28,7	184,5	202,17	35,44
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21,0	85,5	977,05	23,0
Итого за Завтрак		605	16,05	15,88	79,07	523,98		100,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сосиски в соусе томатном	100	7,56	9,02	3,04	156,92	220,91	56,22

	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,78
Итого за Завтрак		512	17,8	19,43	83,1	587,12		100,0
Неделя: 2				День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Горошек зеленый	45	1,4	0,09	2,93	18,0	914,09	18,68
	Биточки рубленые куриные	100	11,89	10,71	11,25	185,91	1 006,19	56,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39,0	238,0	811,03	17,22
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		545	25,71	17,75	83,4	586,81		100,0
Неделя: 2				День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	851,03	11,2
	Плов куриный	200	13,3	8,1	33,2	258,6	331,17	63,14
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	5,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		520	18,42	17,19	74,87	547,09		100,0
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	15,5
	Макароны отварные с сыром	150	6,0	7,4	7,8	127,8	220,18	30,72
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Булочка	80	6,0	3,0	41,0	217,0	1 017	37,5
	Кондитерское изделие	20	0,5	3,1	7,7	87,6	958,23	10,28
		540	16,07	16,69	83,87	586,7		100,0
Итого за период		5 313	181,9	175,9	757,1	5 389,4		
Среднее значение за период			18,194	17,587	75,705	538,944		

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 типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г