



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

**Завтрак 1-4 кл. - 89,0 руб.**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
| Завтрак          |                             |           |                  |       |         |                         |            |       |
|                  | Каша вязкая молочная манная | 180       | 5,79             | 5,2   | 27,19   | 194                     | 220,64     | 26,26 |
|                  | Яйцо вареное                | 40        | 5,12             | 2,6   | 0,28    | 62,8                    | 220,78     | 18,5  |
|                  | Масло сливочное порциями    | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08    | 74,8                    | 911,02     | 14    |
|                  | Сыр Российский              | 10        | 2,32             | 2,95  |         | 36,4                    | 97,17      | 7,5   |
|                  | Чай с сахаром               | 200       |                  |       | 9,98    | 39,9                    | 300,71     | 2,1   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
|                  | Яблоко                      | 140       | 0,6              | 0,6   | 14,7    | 70,5                    | 896,02     | 18,5  |
| Итого за Завтрак |                             | 610       | 16,46            | 19,75 | 68,43   | 548                     |            | 89    |

**Неделя: 1**

**День: вторник**

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
| Завтрак          |                                               |           |                  |       |         |                         |            |       |
|                  | Салат из свеклы и зеленого горошка            | 70        | 1,1              | 5,07  | 5,59    | 90,25                   | 805,18     | 11,06 |
|                  | Котлета Московская с соусом томатным основным | 100/30    | 8,47             | 9,09  | 9,05    | 140,07                  | 889,01     | 56,82 |
|                  | Макароны отварные                             | 150       | 5,4              | 4,9   | 32,8    | 196,8                   | 825,03     | 13,63 |
|                  | Кофейный напиток                              | 200       | 0,24             | 0,19  | 12,83   | 53,38                   | 300,73     | 3,5   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28    | 37,4                    | 600,39     | 1,85  |
| Итого за Завтрак |                                               | 600       | 19,25            | 19,66 | 83,75   | 587,5                   |            | 89    |

**Неделя: 1**

**День: среда**

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|                  |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
| Завтрак          |                                    |           |                  |       |         |                         |            |       |
|                  | Огурцы консервированные без уксуса | 65        | 0,52             |       | 2,6     | 7,8                     | 26,47      | 10,38 |
|                  | Рыба тушеная с овощами             | 110       | 9,46             | 8,82  | 14,65   | 162,9                   | 309,09     | 39,99 |
|                  | Картофельное пюре                  | 180       | 3,76             | 10,78 | 24,33   | 191,25                  | 831,03     | 34,39 |
|                  | Чай с сахаром                      | 200       |                  |       | 9,98    | 39,9                    | 300,71     | 2,1   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный        | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
| Итого за Завтрак |                                    | 585       | 16,32            | 19,75 | 67,76   | 471,45                  |            | 89    |

|                  |                                                | Неделя: 1    |                  |       |              | День: четверг                   |                    |       |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------|-------|
| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |       |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |              |                                 |                    |       |
|                  | Винегрет овощной с горошком                    | 60           | 1,56             | 1,8   | 8,01         | 105,79                          | 848,17             | 10,6  |
|                  | Голубцы ленивые с соусом                       | 90/30        | 8,34             | 11,71 | 12,42        | 241,99                          | 898,03             | 39,1  |
|                  | Каша пшениная вязкая                           | 150          | 4,18             | 5,09  | 23,99        | 72,76                           | 194,04             | 10,56 |
|                  | Чай с лимоной и с сахаром                      | 200          | 0,04             |       | 10,1         | 41,26                           | 300,74             | 3,9   |
|                  | Хлеб пшеничный<br>йодированный                 | 30           | 2,58             | 0,15  | 16,2         | 69,6                            | 600,28             | 2,14  |
|                  | Кондитерское изделие                           | 40           | 2,4              | 1     | 13,03        | 56,1                            | 968,42             | 22,7  |
| Итого за Завтрак |                                                | 600          | 19,1             | 19,75 | 83,75        | 587,5                           |                    | 89    |
|                  |                                                | Неделя: 1    |                  |       |              | День: пятница                   |                    |       |
| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |       |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |              |                                 |                    |       |
|                  | Свекла отварная                                | 90           | 1,35             | 0,09  | 11,52        | 37,8                            | 97,2               | 9,6   |
|                  | Плов из отварной птицы                         | 200          | 13,32            | 11,6  | 35,37        | 311,1                           | 331,23             | 62,09 |
|                  | Чай с сахаром                                  | 200          |                  |       | 9,98         | 39,9                            | 300,71             | 2,1   |
|                  | Хлеб пшеничный<br>йодированный с маслом        | 30/10        | 3,12             | 7,8   | 19,57        | 161,3                           | 600,37             | 13,36 |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20           | 1,46             | 0,26  | 7,28         | 37,4                            | 600,39             | 1,85  |
| Итого за Завтрак |                                                | 550          | 19,25            | 19,75 | 83,72        | 587,5                           |                    | 89    |
|                  |                                                | Неделя: 2    |                  |       |              | День: понедельник               |                    |       |
| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |       |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |              |                                 |                    |       |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая                   | 150          | 5,84             | 6,12  | 24,5         | 174,34                          | 202,1              | 25,16 |
|                  | Яйцо вареное                                   | 40           | 5,12             | 2,6   | 0,28         | 62,8                            | 220,78             | 18,5  |
|                  | Бутерброд с сыром и с маслом                   | 35           | 4,7              | 7,9   | 7,3          | 123                             | 832                | 21,3  |
|                  | Хлеб пшеничный<br>йодированный                 | 30           | 2,58             | 0,15  | 16,2         | 69,6                            | 600,28             | 2,14  |
|                  | Кофейный напиток                               | 180          | 0,22             | 0,17  | 11,55        | 48,04                           | 300,73             | 3,4   |
|                  | Яблоко                                         | 140          | 0,6              | 0,6   | 14,7         | 70,5                            | 896,02             | 18,5  |
| Итого за Завтрак |                                                | 575          | 19,06            | 17,54 | 74,53        | 548,28                          |                    | 89    |
|                  |                                                | Неделя: 2    |                  |       |              | День: вторник                   |                    |       |
| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                  |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 |                    |       |
| Завтрак          |                                                |              |                  |       |              |                                 |                    |       |
|                  | Помидоры консервированные                      | 60           | 0,3              |       | 1,38         | 7,2                             | 26,48              | 14,78 |
|                  | Курица тушеная с морковью в<br>сметанном соусе | 110          | 10,1             | 10,49 | 11,84        | 170,25                          | 1010,07            | 58,98 |
|                  | Каша гречневая вязкая                          | 150          | 6,27             | 5,16  | 27,74        | 184,05                          | 838,03             | 11    |
|                  | Чай с сахаром                                  | 200          |                  |       | 9,98         | 39,9                            | 300,71             | 2,1   |



|                  |                                |           |       |      |       |      |        |      |
|------------------|--------------------------------|-----------|-------|------|-------|------|--------|------|
|                  | Хлеб пшеничный<br>йодированный | 30        | 2,58  | 0,15 | 16,2  | 69,6 | 600,28 | 2,14 |
| Итого за Завтрак |                                | 550       | 19,25 | 15,8 | 67,14 | 471  |        | 89   |
|                  |                                | Неделя: 2 |       |      |       |      |        |      |

При составлении меню использовалась литература:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
- 4.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г