

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 81
МБОУ СОШ № 81
У.С. Кудряшова В. 2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год

Завтрак 5-11 кл. 81,12руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	11,42	37,76	269,44	220,64	38,71
	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
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	17,88	23,4	73,84	563,94		81,12

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	8,06	3,06	119,07	220,95	36,98
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,73
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		550	21,3	26,03	87,77	654,51		81,12

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	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	38,46
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	33,75
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		550	21,55	14,4	67,74	490,1		81,12

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	12,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	46,65
	Макароны отварные	210	7,56	12,11	45,92	275,52	814,04	23,06
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	25,29	18,02	85,76	562,18		81,12

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	9,5	24,7	192,6	6,26	26,93
	Запеканка из творога	70	13,86	4,99	10,13	140,56	220,63	38,04
	Повидло	40	0,2	0,04	24	100	600,23	8,0
	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	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	24,98	15,18	89,05	578,06		81,12

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,1	8,21	33,01	212,18	202,16	36,47
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	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

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	21,0
Итого за Завтрак		640	10,81	16,55	90,66	535,26		81,12
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	13,02	4,04	163,92	220,91	47,79
	Макароны отварные	200	7,2	11,53	43,73	262,4	814,05	21,92
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	19,8	25,33	83,65	599,22		81,12
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточки рубленные куриные	90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,30	49,5
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	10,4	48	311,6	811,09	22,71
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		550	33,29	15,02	95,8	635,08		81,12
Неделя: 2		День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	11,05
	Плов куриный	200	27,3	8,1	33,2	314,6	331,34	60,66
	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 ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Завтрак		560	33,78	9,24	83,88	554,98		81,12
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
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	41,09	310,96	220,18	34,51
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	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
Итого за Завтрак		560	22,33	18,58	81,7	587,26		81,12
Итого за период		5 650	231,01	181,75	839,85	5760,59		
Среднее значение за период			23,1	18,2	84	576,1		