

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

27.08.2026

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
(осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов,
10-11 лет, 12 лет и старше, членов семей участников специальной военной операции;
обучающихся 5-11 классов из малообеспеченных семей, состоящих на учете в УСЗН;
обучающихся 5-11 классов из многодетных семей, состоящих на учете в УСЗН
на 2026 год

Завтрак 5-11 кл. 84,38 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	250	8,54	11,42	46,24	306,98	220,64	42,35
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,1	12,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,33	9,1	46,75	600,38	3,93
Итого за Завтрак		555	19,98	18,92	76,72	544,0		84,38

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	130	8,54	10,48	6,06	194,07	220,95	55,98
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	210,96	194,09	18,6
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		550	19,74	20,99	83,39	566,01		84,38

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	80	10,97	11,94	20,16	182,72	220,4	35,68
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	36,2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		550	21,20	19,38	87,34	548,79		84,38

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	4,96	213,76	1 010,02	50,08
	Макароны отварные	200	5,4	7,9	36,0	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,32		7,04	29,3	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		550	20,15	19,81	77,18	594,86		84,38

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	8,74	7,82	25,92	206,92	100	39,9
	Запеканка из творога	50	8,86	12	19,39	195,56	220,46	32,78
	Повидло	10	0,04		3,3	13	600,52	3,4
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,90	107,6	600,54	4,8
Итого за Завтрак		550	21,12	20,34	77,01	549,88		84,38

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	12,47	9,93	27,7	224,5	202,08	32,42
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	10,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Яблоко свежее	120	0,4	0,4	15,8	47	977,07	20,16
Итого за Завтрак		577	18,79	19,01	78,30	514,62		84,38

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	11,02	7,04	193,72	220,91	51,88

