



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;
обучающихся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья 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	40,76	269,44	220,64	43,38
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	8	0,04	6,6	0,06	59,84	911,05	3,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	13,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Завтрак	558	18,32	22,8	76,8	557,68		84,38

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48		2,4	7,2	26,42	15,8
	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	37,28
	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,8
	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	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
	Итого за Завтрак	610	22,41	18,96	93,71	614,31		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	8,94	20,16	162,72	220,4	36,98
	Картофельное пюре	180	3,84	9,24	20,76	210,28	831,17	38,4
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Завтрак	520	19,75	18,96	76,6	544,8		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	8,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	50,1
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	21,8	156,8	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Кондитерское изделие	20	0,5	7,59	14,96	101	974,03	7,28
	Итого за Завтрак	520	19,63	18,4	76,6	544,46		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 гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	184,92	1 028	29,9
	Запеканка из творога	70	11,86	12	29,39	195,56	220,63	42,98
	Соус молочный (сладкий)	20	0,68	1,28	3,89	29,88	596,03	4,6
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Итого за Завтрак	530	21,76	18,62	77,6	544,76		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	194,5	202,08	34,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	23,0
	Итого за Завтрак	620	18	18,4	90,81	544,48		84,38

Неделя: 2

День: вторник

