



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



Образовано:  
Директор МБОУ СОШ № 86  
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков (зимний, осенний период)  
для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше 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 пшеничная 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     |
|                  | 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          | Свекла отварная дольками        | 40        | 0,6              | 0,07  | 3,47     | 16,8                    | 97,07       | 7,6   |
|                  | 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      | 30,8  |
|                  | 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 |                                 | 560       | 20,35            | 19,03 | 80,07    | 561,6                   |             | 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  |
|                  | Макароны отварные           | 170       | 5,4              | 4,9  | 34,99    | 156,8                   | 825,15      | 16,41 |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром   | 210       | 0,32             |      | 7,04     | 29,3                    | 300,74      | 5,09  |
|                  | 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 |                             | 550       | 19,65            | 18,4 | 90,13    | 545,86                  |             | 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 гречневой крупой | 220       | 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   |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                    | 600,39      | 2,1   |
| Итого за Завтрак |                                 | 550       | 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      | 17,8  |
|                  | Кофейный напиток             | 200       | 0,24             | 0,19 | 12,83    | 53,38                   | 300,73      | 39,9  |
|                  | Масло сливочное порциями     | 10        | 0,1              | 7,2  | 0,1      | 66,1                    | 911,02      | 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      | 19,78 |
|                  | Яблоко свежее                | 150       | 0,45             | 0,3  | 21       | 85,5                    | 977,05      |       |
| Итого за Завтрак |                              | 620       | 18               | 18,4 | 90,81    | 544,48                  |             |       |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Пищевая ценность | рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|------------------|-----------|-------|
| Завтрак          | Сосиски в соусе томатном    | 100       | 7,56  | 9,02  | 4,04     | 163,92           | 220,91    | 48,4  |
|                  | Макароны отварные           | 170       | 5,4   | 4,9   | 34,99    | 156,8            | 825,15    | 16,41 |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром   | 210       | 0,32  |       | 7,04     | 29,3             | 300,74    | 5,09  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный | 45        | 3,87  | 0,23  | 24,3     | 104,4            | 600,42    | 3,6   |
|                  | Кондитерское изделие        | 25        | 2,5   | 5,5   | 15       | 120              | 968,08    | 10,88 |
| Итого за Завтрак |                             | 550       | 19,65 | 19,65 | 85,37    | 574,42           |           | 84,38 |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Биточки рубленые куриные    | 90        | 6,18             | 9,84  | 12,12    | 151,68                  | 1 006,17    | 51    |
|                  | Соус красный основной       | 40        | 1,32             | 0,96  | 3,56     | 28,32                   | 847,06      | 3,7   |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая  | 180       | 7                | 7,56  | 43,2     | 280,44                  | 837         | 20,68 |
|                  | 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 |                             | 570       | 19,44            | 19,14 | 94,56    | 632,24                  |             | 84,38 |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак          | Салат из свеклы отварной    | 100       | 1,43             | 6,68  | 8,36     | 84,85                   | 851,14      | 16,36 |
|                  | Плов куриный                | 180       | 12,57            | 10,63 | 29,88    | 283,14                  | 331,35      | 56,52 |
|                  | Кофейный напиток            | 200       | 0,24             | 0,19  | 12,83    | 53,38                   | 300,73      | 5     |
|                  | 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 |                             | 550       | 19,71            | 18,41 | 83,89    | 585,07                  |             | 84,38 |

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|                            |                                  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |       |
| Завтрак                    | Икра кабачковая консервированная | 80        | 1,33             | 5,13   | 8,53     | 72,67                   | 823,1       | 17,8  |
|                            | Макароны отварные с сыром        | 200       | 11,58            | 11     | 31,09    | 310,96                  | 220,18      | 39,9  |
|                            | 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   |
|                            | Кондитерское изделие             | 32        | 2,08             | 5,12   | 24,12    | 124,8                   | 952,51      | 19,78 |
| Итого за Завтрак           |                                  | 552       | 18,47            | 21,77  | 92,14    | 642,83                  |             | 84,38 |
| Итого за период            |                                  | 5 670     | 198              | 195    | 865      | 5 803                   |             |       |
| Среднее значение за период |                                  |           | 19,776           | 19,518 | 86,508   | 580,325                 |             |       |

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. Лапиной 2004г
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г