



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. 90 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	8,04	11,42	37,76	289,44	220,64	43,5
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	18,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Сыр Российский в нарезке	15	3,5	4,4		53,8	97,1	18,0
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,01</b>	<b>20,73</b>	<b>77,38</b>	<b>570,34</b>		<b>90,0</b>

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	26,43	15,9
	Гуляш из мяса птицы	120	10,25	9,67	3,67	142,88	220,95	45,9
	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	5,0
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,93</b>	<b>20,18</b>	<b>83,4</b>	<b>582,02</b>		<b>90,0</b>

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	9,69	13,66	178,43	220,4	41,2
	Картофельное пюре	190	4,05	9,59	33,08	222,57	831,19	40,7
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Завтрак	530	20,51	19,93	76,96	545,9		90,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	11,1	4,0	4,4	126,4	1 010,17	54,77
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	19,65
	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
	Кондитерское изделие	20	0,5	4,6	13,4	98,0	974,03	7,28
	Итого за Завтрак	540	21,66	15	85,76	596,06		90,0

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	194,92	1 028	29,9
	Запеканка из творога	100	11,86	12,99	31,13	205,56	220,63	52,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Завтрак	550	21,72	18,46	77,27	545,38		90,0

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	10,3	15,4	28,7	194,5	202,08	34,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,32	0,06	39,66	911,07	9,68
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	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	626	18,12	23,92	91,77	553,91		90,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	-------------	------