



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Рембуевская СШ»  
Л.И. Анциферова/  
Приказ № 10/14 от 29» 08 2025 г.

Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков для организации бесплатного питания обучающихся 1 – 4 классов (7 – 11 лет)  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Рембуевская средняя школа»  
(зима-весна)

Разработала старший воспитатель  
ДС №81 «Якорёк»  
Щедричева Е.А.

2026 г.

№рецепт уры	Наименование блюда	выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	K, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
<b>1-й день</b>																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
322	Котлета куриная	90	8,54	5,28	10,04	113,6	0,052	0	0,052	0,36	0,105	73	139,74	15,5	25,9	0,089	0,013	0,07	0
	Огурец консервированный	60	0,13	0,02	0,9	4,5	0,007	1,99	0	0,05	0,019	10,2	0	3,6	4,9	0,02	0	0,05	0
218	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	0,09	0,02	12	33,98	7,5	32,5	0,75	0	0,012	0
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,08	0,01	2,4	2	0	0,3	0,02	0	0,5	0
380	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0,5	0	11,4	0	2,8	8	0,13	0	0,6	0
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0,05	0	0	0,06	0,035	125	1,2	11,5	100	0,05	0	0,3	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>560</b>	<b>18,37</b>	<b>19,3</b>	<b>87,24</b>	<b>588,9</b>	<b>0,19</b>	<b>5,99</b>	<b>0,092</b>	<b>1,14</b>	<b>0,189</b>	<b>234</b>	<b>176,92</b>	<b>40,9</b>	<b>171,6</b>	<b>1,059</b>	<b>0,013</b>	<b>1,532</b>	<b>0</b>
<b>2-й день</b>																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
182	Каша рисовая с маслом	200	8,85	6,07	45,6	248,1	0,04	0	0	0,09	0,2	25	130	34,5	102	0,8	0	0,03	0,0075
7	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,4	0,006	0,14	0,042	0,14	0,3	208	17,6	11,5	102	0,14	0	0	0,008
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,32	19,5	95,28	0,04	0	0	0,5	0,12	9	37	5,6	26	0,04	0	0	0
	Йогурт "Радостино"	150	2,8	2,5	10	95	0	0	0	0,08	0	0	52	0	0	0	0	0,03	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>610</b>	<b>19,35</b>	<b>16,29</b>	<b>90,06</b>	<b>585,62</b>	<b>0,086</b>	<b>0,24</b>	<b>0,042</b>	<b>0,87</b>	<b>0,62</b>	<b>254,9</b>	<b>252,6</b>	<b>56,16</b>	<b>238,6</b>	<b>1,075</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,0155</b>
<b>3-й день</b>																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
251	Запеканка творожная	150	14,7	12,74	29,87	285,4	0,08	0,5	0,003	0,57	0,36	185	103	34	245	0,09	0,012	0,04	0,004
	Сгущенное молоко	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,03	0,076	71,4	0	6,8	23,8	0,04	0,0031	0	0
401	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0	0,07	0	0,23	0,002	10,5	0	1,34	5,28	0,029	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,32	19,5	95,28	0,04	0	0	0,5	0,12	9	28	5,6	26	0,04	0	0	0
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	0,02	16	27	9	11	2,2	0,003	0,08	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>510</b>	<b>19,43</b>	<b>15,16</b>	<b>92,53</b>	<b>582,01</b>	<b>0,163</b>	<b>10,82</b>	<b>0,0114</b>	<b>1,33</b>	<b>0,578</b>	<b>291,9</b>	<b>158</b>	<b>56,74</b>	<b>311,08</b>	<b>2,399</b>	<b>0,0181</b>	<b>0,12</b>	<b>0,004</b>
<b>4-й день</b>																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
271	Котлеты рыбные	90	9,5	11,23	15,38	201,3	0,072	0,32	0,008	0,13	0,165	51,2	120	23,41	115,2	0,96	0,045	0,055	0,0075
339	Пюре картофельное	150	3,9	5,46	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,11	0,1	40	63,8	26	74	1	0	0,04	0
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,08	0
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0,05	0	0	0,06	0,035	125	100	11,5	100	0,05	0	0,3	0
	Пряник детский	40	0,96	2,26	7,07	52,43	0,048	0,008	0,008	0,4	0,029	17,18	0	4,37	22	0,53	0	0	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>530</b>	<b>17,66</b>	<b>19,55</b>	<b>83,56</b>	<b>581,78</b>	<b>0,185</b>	<b>6,028</b>	<b>4,016</b>	<b>0,76</b>	<b>0,329</b>	<b>246,28</b>	<b>299,8</b>	<b>69,84</b>	<b>319,8</b>	<b>2,635</b>	<b>0,045</b>	<b>0,475</b>	<b>0,0075</b>
<b>5-й день</b>																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
292	Жаркое по-домашнему	220	20,8	13,54	21,95	225,1	0,17	8,75	24	0,41	0,25	38,3	130	26,8	218	2,03	0,005	0,016	0,002
	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	0,03	0,38	0,03	12	26	8,6	32,1	0,42	0,004	0,027	0,009
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
394	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,5	130,8	0	0,1	0	0,43	0	17,8	85	6,32	8,6	0,86	0	0	0
386	Бананы	120	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0	0,05	8	113	42	28	0,6	0,03	0,2	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>650</b>	<b>26,98</b>	<b>14,64</b>	<b>84,75</b>	<b>583,32</b>	<b>0,33</b>	<b>24,85</b>	<b>24,03</b>	<b>1,61</b>	<b>0,353</b>	<b>133,1</b>	<b>422</b>	<b>92,92</b>	<b>346,2</b>	<b>3,965</b>	<b>0,039</b>	<b>0,363</b>	<b>0,011</b>

6-й день																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
229	Омлет натуральный	200	15,5	8,95	23,58	248,9	0,086	0,263	0,016	2,35	0,23	128,38	102	19,93	237,8	1,88	0,018	0,6	0
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	35	0,01	2,92	0	0,56	0,01	25,2	54	5,9	14,3	0,25	0	0,02	0
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,08	0,01	2,4	2	0	0,3	0,02	0	0,5	0
416	Какао с молоком	200	3,5	3,9	25,4	130,2	0,74	71	0,013	0,09	0,02	145,3	88	20,5	84,5	0,13	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>520</b>	<b>23,24</b>	<b>20,53</b>	<b>79,2</b>	<b>588,12</b>	<b>0,887</b>	<b>74,183</b>	<b>0,069</b>	<b>3,47</b>	<b>0,293</b>	<b>358,28</b>	<b>314</b>	<b>55,53</b>	<b>396,4</b>	<b>2,335</b>	<b>0,018</b>	<b>1,64</b>	<b>0</b>
7-й день																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
303	Тефтели мясные	90	10,4	5,28	10,04	133,8	0,052	0	0,052	0,05	0,105	33	93	15,5	133,5	1,43	0,013	0,4	0
373	Соус сметанный	30	0,53	6,3	0,12	24,03	0,0045	0,4	10,35	0,05	0,0096	10,1	0,13	3,6	10,9	0,16	0	0,12	0
145	Свекла тушёная	150	2,21	4,8	14,65	110,7	0,03	1,72	7,2	0,13	0,055	53,59	0	25	60,84	0,87	0	0	0
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	95,38	0,04	0	0	0,5	0,012	9	37	5,6	26	0,04	0	0	0
	Йогурт "Радостино"	150	2,8	2,5	10	95	0	0	0	0,08	0	0	52	0	0	0	0	0,3	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>660</b>	<b>18,98</b>	<b>19,2</b>	<b>69,27</b>	<b>518,75</b>	<b>0,1265</b>	<b>2,22</b>	<b>17,602</b>	<b>0,87</b>	<b>0,1816</b>	<b>118,59</b>	<b>198,13</b>	<b>54,26</b>	<b>239,84</b>	<b>2,595</b>	<b>0,013</b>	<b>1,62</b>	<b>0</b>
8-й день																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
308	Запеканка картофельная с печенью	160	8,18	11,38	27,33	206	0,24	2,85	1650	0,8	0,08	23,8	180	35,6	209,3	2,71	0,03	0,7	0
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	6,5	0,12	24,03	0,0056	0,4	10,35	0,05	0,0096	10,1	18	3,6	11,03	0,16	0	0,14	0
394	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,5	130,8	0	0,1	0	0,43	0	17,8	101,3	6,32	8,6	0,86	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,07	119,22	0,05	0	0	0,62	0,015	11	46	6,6	27	0,04	0	0	0
386	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0	0	0,03	24	41	12	15	3,2	0,04	0,12	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>590</b>	<b>13,11</b>	<b>18,88</b>	<b>81,72</b>	<b>546,05</b>	<b>0,3356</b>	<b>18,35</b>	<b>1660,35</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1346</b>	<b>86,7</b>	<b>386,3</b>	<b>64,12</b>	<b>270,93</b>	<b>6,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>
9-й день																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
182	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	5,67	6,07	37,44	215,2	0,15	0	20	0,09	0,02	15,6	130,1	34,5	102,6	1,36	0	0,031	0,0075
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,67	2,68	22,65	101	0,05	1,25	20	0,32	0,02	135,78	98	14	80	0,13	0	0,026	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	95,38	0,04	0	0	0,5	0,012	9	37	5,6	26	0,44	0	0	0
7	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,4	0,006	0,14	0,042	0,14	0,3	208	17,6	11,5	102	0,14	0	0	0,008
	Пряник детский	40	0,96	2,26	7,07	52,43	0,048	0,008	0,008	0,4	0,029	17,18	0	4,37	22	0,53	0	0	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>510</b>	<b>17,54</b>	<b>18,73</b>	<b>86,66</b>	<b>551,41</b>	<b>0,294</b>	<b>1,398</b>	<b>40,05</b>	<b>1,45</b>	<b>0,381</b>	<b>385,56</b>	<b>282,7</b>	<b>69,97</b>	<b>332,6</b>	<b>2,6</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	<b>0,0155</b>
10-й день																			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>																			
67	Гуляш из филе птицы	125	6,4	10,25	5,39	133,1	0,02	1,14	0,023	0,36	0,105	17,68	95,6	18,8	6,58	0,053	0	0,056	0
330	Греча отварная	150	6,18	6,88	28,4	211,56	0,078	0	0	0,06	0,2	6	95	34	48,9	0,34	0,014	0,25	0,006
380	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0,5	0	11,4	0	2,8	8	0,13	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
<b>Итого за приём пищи</b>		<b>525</b>	<b>17,18</b>	<b>17,61</b>	<b>77,19</b>	<b>537,88</b>	<b>0,168</b>	<b>5,14</b>	<b>0,023</b>	<b>1,31</b>	<b>0,328</b>	<b>92,08</b>	<b>258,6</b>	<b>64,8</b>	<b>122,98</b>	<b>0,578</b>	<b>0,014</b>	<b>0,426</b>	<b>0,006</b>
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>5665</b>	<b>191,84</b>	<b>179,89</b>	<b>832,18</b>	<b>5663,84</b>	<b>2,7651</b>	<b>149,219</b>	<b>1746,285</b>	<b>14,71</b>	<b>3,3872</b>	<b>2201,39</b>	<b>2749,05</b>	<b>625,24</b>	<b>2750,03</b>	<b>26,211</b>	<b>0,2301</b>	<b>7,333</b>	<b>0,0595</b>
<b>В среднем за день</b>		<b>566,5</b>	<b>19,184</b>	<b>17,989</b>	<b>83,218</b>	<b>566,384</b>	<b>0,27651</b>	<b>14,9219</b>	<b>174,6285</b>	<b>1,471</b>	<b>0,33872</b>	<b>220,139</b>	<b>274,905</b>	<b>62,524</b>	<b>275,003</b>	<b>2,6211</b>	<b>0,023</b>	<b>0,733</b>	<b>0,00595</b>