«УТВЕРЖДАЮ»
и.о. директора МКОУ СОШ с.п.п. Звездный
_____ Ф. Баймурадова
Приказ № 1 от 24.09.2026 г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (1 слот)
(осень-зима)

1 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3	54-15м	59,22
Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4	54-21гн	16,00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	Пром.	2,54
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54,5з	11,89
Итого	**530**	**29,9**	**16**	**81,2**	**588,9**		**91,55**
2 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	59,30
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,4	48	312	54-4г	22,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Итого	**560**	**23,9**	**16,6**	**85,6**	**588,3**		**87**
3 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	58,80
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8	54-1г	10,40
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	15,95

Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54,5з	11,89
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Итого	**610**	**28,53**	**16,64**	**79,62**	**581,58**		**102,34**
4 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р	64,80
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	17,00
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	12
Итого	**565**	**25,2**	**18,1**	**85,6**	**605,4**		**99,10**
5 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	56,66
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8	54-1г	10,40
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	Пром.	2,54
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з	16
Итого	**555**	**30,3**	**17,4**	**78,7**	**594,8**		**89,92**

1 день 2 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277	54-3г	19,20
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	13,00
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54,5з	11,89
Итого	**560**	**20,4**	**16,8**	**71,4**	***519,1***		**49,39**
2 день 2 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	99,94
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	3,92
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Итого	**520**	**20,6**	**18**	**74,4**	**541,8**		**109,16**
3 день 2 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Каша овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	25,61
Сырники	75	14,70	4,30	15,50	159,6	54-6т	23,00
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Итого	**535**	**27,8**	**16,2**	**81**	**580,4**		**53,91**

4 день 2 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	58,80
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	12,75
Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,5	54-1соус	15,95
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,3
Итого	**610**	**27,2**	**19,4**	**87,2**	**631,1**		**97,10**
5 день 2 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	56,66
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8	54-1г	10,40
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53,19з	11,5
Итого	**520**	**24,1**	**18,4**	**68,5**	**537,2**		**83,86**
Итого среднее за цикл:	**501,5**	**23,62**	**15,98**	**78,62**	**521,69**		**77,62**
По нормам СанПиН (мин. 20-25% от сут.потребности)	**500-550**	**15,4-19,3**	**15,8-19,8**	**67-83,8**	**470-588**		

Меню разработано с использованием технологических карт блюд «Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Москва, 2021