«УТВЕРЖДАЮ»
и.о. директора МКОУ СОШ с.п.п. Звездный
_____ Ю. Баймурадова
Приказ №219-ОД 24.09.2026 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 5-11 классов льготных категорий (12 лет и старше)
(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
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
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	5,21
Итого	**545**	**26,6**	**15,6**	**84,8**	**586,7**		**71,33**
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	59,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-4г	16,8
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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	11,5
Итого	**535**	**22,40**	**21,90**	**81,00**	**611,60**		**93,86**

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	58,8
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	10,4
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	15,95
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,3
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.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	**610**	**28,93**	**19,64**	**83,62**	**625,48**		**94,75**
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	64,8
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	17
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.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
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**		**99,1**
5 день 1 недели завтрак							
Наименование	***Масса блюда***	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Энергетическая ценность***	***№ рецептуры***	***Стоимость***
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к	23,3
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о	13
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	2,6	0,5	13	68	Пром.	2,5
Итого	**525**	**19,38**	**16,45**	**80,55**	**548,6**		**43,16**
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	19,2
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	13
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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	5,21
Итого	**575**	**21,5**	**20**	**81,2**	**590,9**		**43,67**
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	1,5
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	**535**	**21,7**	**18,2**	**81,7**	**577**		**110,12**
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	14,7	4,3	15,5	159,6	54-6т	23
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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Итого	**550**	**28,9**	**16,4**	**88,3**	**615,6**		**54,87**
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	58,8
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	1,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,3
Итого	**610**	**27,23**	**19,44**	**87,22**	**631,08**		**97,1**
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
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-1г	16,8
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	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,9
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	12
Итого	**540**	**31,5**	**17,2**	**78,9**	**597,3**		**91,72**
Итого среднее за цикл:	**559**	**25**	**18,3**	**83**	**599**		**79,96**
По нормам СанПиН (мин. 20-от суточной потребности)	**550**	**18**	**18,4**	**76,6**	**544**		

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