

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 9

И.Ю.Лебедева
09.02.2026г.

Н.В. Петрова
09.02.2026 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся по образовательным программы начального общего образования

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша молочная (манная, рисовая или пшеничная) с маслом сл.	200	167,90	4,72	6,97	21,32
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,20	1,76	0,32	10,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
Итого завтрак		500	472,00	12,51	18,91	70,72
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
234, 229/11	Котлета рыбная (п/ф) или рыба тушеная в томате с овощами (50/40)	90	147,68	12,80	8,38	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, пшеничная, ячневая или перловая)	150	217,00	5,69	6,92	34,00
55/15	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	45,00	1,20	2,50	4,30
377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	70,00	2,40	0,40	14,00
Итого завтрак		575	596,28	25,89	18,73	82,97
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	47,26
ПР	Икра кабачковая	60	57,00	1,06	2,20	4,20
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	70,00	2,40	0,40	14,00
Итого завтрак		540	684,34	22,27	15,97	117,19
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						

181/11	Каша молочная (манная, рисовая или пшенная) с маслом сл.	200	167,90	4,72	6,97	21,32
376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,20	1,76	0,32	10,40
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,78	11,74
	Итого завтрак	565	400,70	10,81	8,59	67,23
1 неделя пятница						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>. ценн.</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>
	ЗАВТРАК					
290/11	Птица, тушенная в соусе (50/40)	90	160,00	11,50	13,26	3,51
202,309/11	Макаронные изделия отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	47,26
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,72	0,40	1,56
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	38,00	1,60	0,30	7,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	22	44,00	1,50	0,32	9,00
	Итого за обед	542	662,65	22,01	20,60	104,35
2 неделя понедельник						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>. ценн.</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша молочная (манная, рисовая или пшенная) с маслом сл.	200	167,90	4,72	6,97	21,32
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,20	1,76	0,32	10,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
	Итого завтрак	500	472,00	12,51	18,91	70,72
2 неделя вторник.						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>. ценн.</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>
	ЗАВТРАК					
234, 229/11	Котлета рыбная (п/ф) или рыба тушенная в томате с овощами (50/40)	90	147,68	12,80	8,38	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, пшеничная, ячневая или перловая)	150	217,00	5,69	6,92	34,00
55/15	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	45,00	1,20	2,50	4,30
377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	70,00	2,40	0,40	14,00
	Итого завтрак	575	596,28	25,89	18,73	82,97
2 неделя среда						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>. ценн.</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>
	ЗАВТРАК					
120/11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	201,00	9,38	11,00	19,76

376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,20	1,76	0,32	10,40
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,78	11,74
	Итого завтрак	565	433,80	15,47	12,62	65,67
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет	Пищевые вещества (г)		
		порц	. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
295/11	Кнели из кур с соусом (50/40)	90	168,70	8,80	8,64	6,50
ГП	Икра кабачковая	60	57,00	1,06	2,20	4,20
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	47,26
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого завтрак	555	720,79	19,70	18,20	101,75
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет	Пищевые вещества (г)		
		порц	. ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07
377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	38	77,00	2,60	0,50	15,00
	Итого завтрак	543	569	23,89	22,24	84,51

Условные обозначения: ПР - продовольственный

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.