



Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №3
 Саулич А.М.
 2026 г.

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 для организации питания обучающихся общеобразовательного учреждения от 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<i>День 1</i>							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,60	469
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	0,08	0,12	8,5	86,5	пром.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,46	14,7	70,3	338
итого за завтрак		500		18,6	70,8	498,4	
			28,65				
Итого за день:						498,4	
<i>День 2</i>							
завтрак	Овощи натуральные	75	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	438
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500		28,88	49,67	491,97	
			20,11				
Итого за день:						491,97	
<i>День 3</i>							
завтрак	Гуляш из говядины	90	13,55	9	8	173,4	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500		17,02	81,7	560,11	
			20,14				
Итого за день:						560,11	
<i>День 4</i>							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500		17,56	77,85	568,07	
			21,22				
Итого за день:						568,07	
<i>День 5</i>							
завтрак	Каша жидкая	200	6,11	10,72	32,38	251	181

	молочная из манной крупы						
	Какао с молоком сгущенным	180	3,67	2,6	25,09	138,4	383
	Хлеб пшеничный	30	0,08	0,12	8,5	86,5	пром
	Йогурт	90	2,4	1,2	14,5	80	пром
итого за завтрак		500		12,26	14,64	80,47	555,9
Итого за день:							555,9
Итого за 5 дней		500	20,476	19,34	72,098	534,89	
День 6							
	Рыба припущенная с овощами	90	11,19	7,47	2,64	112	
	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500		14,46	14,51	89,71	536,39
Итого за день:							536,39
День 7							
	Тефтели мясные соусом сметанным	90	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	0,36	0,54	37,35	148,86	пром
итого за завтрак		500	16,63	15,58	87,65	543,27	
Итого за день:							543,27
День 8							
завтрак	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Плов из куриного филе	200	20,3	17	35,69	377	291
	Сок	200	0	0	10	45	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	21,22	17,56	77,85	568,07	
Итого за день:							568,07
День 9							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	пром
	Хлеб пшеничный	40	0,26	0,44	29,88	132,87	пром
итого за завтрак		500	10	9,77	88,18	478,45	
Итого за день:							478,45
День 10							
завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Каша жидкая молочная(пшенная)	210	7,51	11,72	37,05	285	182
	Чай с сахаром	200	0,02	0	14	28	943
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	24,83	157	3
итого за завтрак		500	18,61	24,62	76,18	505	
Итого за день:							505
Итого за 5 дней		500	16,184	16,408	83,914	526,236	