



**Примерное меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) для учащихся
5-11-х классов
2025-2026 учебный год
от 01.10.2025г.**

№	Наименования блюда	Выход г/шт	Энергет. ценность	Пищевые вещества			№ рецепту ры
				Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1							
	Каша манна на молоке со сливочным маслом	250	301,6	14,8	4,3	28,8	177
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	550	544	16,4	16,4	69,2	
Неделя 1 День 2							
	Борщ со сметаной	250	280,6	14,8	5,3	32,8	66
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	550	523,9	16,4	17,4	73,2	
Неделя 1 День 3							
	Яйцо отварное	150	7,77	1,28	30,46	95,71	230
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Морковь отварная в нарезке	100	21	1,2	0	3,86	38
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	550	274,77	4,08	42,56	139,97	
Неделя 1 День 4							
	Рыба запеченная и картофельное пюре	270	160,69	16,51	9,1	108,85	103
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	9,1	26,4	8
	Отварная свекла в нарезке	100	56,34	0,8	0	12	33
	Итого	670	459,43	18,91	18,2	161,25	
Неделя 1 День 5							
	Тефтели из говядины и гречневый гарнир	90/180	10,60/12,69	11,61/17,80	13,41/17,80	200,70/293,58	286/679
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	570	265,69	31,01	43,31	533,98	
Неделя 2 День 1							

	Морковь отварная в нарезке	100	21	1,2	0	3,86	38
	Куриные биточки с подливой и отварные макароны	270	19,6	7,2	3,7	164,3	128
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	570	26,2	8,8	15,8	204,7	
Неделя 2 День 2							
	Соус картофельный со сметаной	270	229,88	12,6	5,2	31,7	302
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	570	472,28	14,2	31,5	72,1	
Неделя 2 День 3							
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	270	301,6	14,8	4,3	28,8	177
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	2,1	26,4	8
	Итого	570	36,1	16,4	6,4	69,2	
Неделя 2 День 4							
	Плов из птицы	270	437,6	18,4	6,3	36,6	304
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	570	680	20	18,4	77	
Неделя 2 День 5							
	Суп гречневый, молочный с маслом	270	301,6	16,4	5,9	26,2	80
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	570	544	18	18	66,6	