

Утверждаю

Директор МКОУ Зюзинской СОШ



____ Л.В. Монастырева

«_01_»__сентября__2026 г.

Примерное осенне-зимнее десятидневное меню
для организации льготного питания детей 5- 11 классов
из малоимущих и многодетных семей
из расчета 90рубль 70 копеек на одного обучающегося
В МКОУ Зюзинской СОШ на 2026-2027 учебный год

Организация: МКОУ Зюзинская СОШ

Название меню: Льготное питание завтрак (правильное)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

№ рецеп	Название блюда	Масса Белки Жиры УглевоЭнергетическая ценность				
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		550	16,7	15,4	91,1	569,1
Итого за день		550	16,7	15,4	91,1	569,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		650	28,6	25,9	61,7	594,6
Итого за день		650	28,6	25,9	61,7	594,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	6,7	7,2	29,3	208,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		660	17,6	11,9	96,4	563
Итого за день		660	17,6	11,9	96,4	563
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
Пром.	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		630	29,8	35,3	84,4	774,6
Итого за день		630	29,8	35,3	84,4	774,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
Пром.	Тефтели из говядины с рисом	100	12,4	13,1	12,1	215,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		550	25,5	24,6	63,7	577,4
Итого за день		550	25,5	24,6	63,7	577,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		550	21	22,4	78,4	598,3
Итого за день		550	21	22,4	78,4	598,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокачанной капусты с	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		610	26,2	27,6	63,4	606,4
Итого за день		610	26,2	27,6	63,4	606,4

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		560	33,3	15,9	72,3	565,2
Итого за день		560	33,3	15,9	72,3	565,2

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		550	24	22,6	67,1	566,5

Итого за день	550	24	22,6	67,1	566,5
----------------------	------------	-----------	-------------	-------------	--------------

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	22,8	377,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	590	43,3	16,1	65,1	578,8
	Итого за день	590	43,3	16,1	65,1	578,8

	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энер.цен
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	590	26,6	21,77	74,36	599,39
Средние показатели за период	590	26,6	21,8	74,4	599,4