

Утверждаю

Директор МКОУ Зюзинской СОШ



Л.В. Монастырева

«_01_»__сентября__2026 г.

Примерное осенне-зимнее десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4
классов

из расчет 88 рублей 24 копеек на одного обучающегося

В МКОУ Зюзинской СОШ на 2026-2027 учебный год

Организация: МКОУ Зюзинская СОШ

Название меню: Горячее питание завтрак (правильное)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2027

№ рецепта	Название блюда	Масса Белки ЖирыУглевсЭнергетическая ценность				
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
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	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	15,4	14	84	522,9
Итого за день		500	15,4	14	84	522,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9
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		550	22,7	20,1	54,7	490,3
Итого за день		550	22,7	20,1	54,7	490,3
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	23,5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2
Итого за Завтрак		590	14,7	10,2	80,8	474,4
Итого за день		590	14,7	10,2	80,8	474,4
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром.	Котлета из говядины	100	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		580	27,2	29,1	76	675,2
Итого за день		580	27,2	29,1	76	675,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
Пром.	Тефтели из говядины с рисом	100	11,1	11,8	10,9	194,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	22	21,6	50,8	485
Итого за день		500	22	21,6	50,8	485

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Итого за Завтрак		500	19,3	20,5	72,2	550,2
Итого за день		500	19,3	20,5	72,2	550,2

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с /	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,5	6,7	5,6	132,4
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		530	23,6	21,8	54,9	509,5
Итого за день		530	23,6	21,8	54,9	509,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		500	31,2	12,2	59,8	473,6
Итого за день		500	31,2	12,2	59,8	473,6

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	210	5,2	6,2	25,2	177,4
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		500	20,7	18,5	62,3	496,9

Итого за день	500	20,7	18,5	62,3	496,9
----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	17,1	283,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4

Итого за Завтрак	540	33,5	12,6	59,4	484,4
-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Итого за день	540	33,5	12,6	59,4	484,4
----------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Масса Белки ЖирыУглевсЭнер.цен

г	г	г	г	ккал
----------	----------	----------	----------	-------------

Средние показатели за Завтрак	529	23,03	18,1	65,49	516,24
--------------------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Средние показатели за период	529	23	18,1	65,5	516,2
-------------------------------------	------------	-----------	-------------	-------------	--------------