

«Утверждено»

Директор МКОУ «СОШ №1

им.Н.Т. Канукова» с.п.Лечинкай

М.Б. Канукова

Приказ № 96 от 31.08.2026 г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (7-11 лет)
МКОУ «СОШ №1 им.Н.Т. Канукова» с.п. Лечинкай
(осень-зима)

1 день 1 недели завтрак	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Наименование							
Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	59,30
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,4	48	312	54-4г	22,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	11,50
Итого	570	24	23,8	85,7	654,4		98,5
2 день 1 недели завтрак							
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3	54-15м	59,22
Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4	54-21гн	16,00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	Пром.	2,54
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	5,21
Итого	530	29,9	19	83,7	625,5		84,9

3 день 1 недели завтрак								
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	
Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-2м	58,80	
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8	54-1г	10,40	
Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	54-1соус	15,95	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з	4,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90	
Итого	610	28,9	19,6	83,6	625,5		94,75	
4 день 1 недели завтрак								
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	54-11р	64,80	
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	17,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90	
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	12	
Итого	565	25,2	18,1	85,6	605,4		99,10	

5 день 1 недели завтрак								
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>	
Каша вязкая молочная пшениная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к	23,30	
Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о	13,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	2,86	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	68	Пром.	2,5	
Итого	525	19,4	16,5	80,6	548,6		43,16	
1 день 2 недели завтрак								
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>	
Каша овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к	25,61	
Сырники	75	14,70	4,30	15,50	159,6	54-6т	23,00	
Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4	54-21гн	16,00	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90	
Итого	535	32,2	19,8	87,2	654,4		68,41	
2 день 2 недели завтрак								
<i>Наименование</i>	<i>Масса блюда</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>	<i>Стоимость</i>	
Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м	99,94	
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	3,92	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90	
Итого	520	20,6	18	74,4	541,8		109,16	

[illegible]

5 день 2 недели завтрак									
Наименование	Масса блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость		
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м	56,66		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	234	54-1г	16,80		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн	1,50		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	1,90		
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.	1,90		
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з	12		
Итого	525	30,4	17	71,6	562,1		90,76		
Итого среднее за цикл:	555	25,8	19	81,4	600		82,85		
По нормам СанПиН (мин. 20-25% от сут.потребности)	500-550	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-588				

Меню разработано с использованием технологических карт блюд «Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Москва, 2021