



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Истоминской ООШ
Чистякова Я.Г.
« 01 » сентября 2026 г.

Перспективное Десятидневное циклическое меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях в виде завтрака

Прием пищи	№ ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	36,72
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	15
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			520	8,53	19,65	69,85	499,45	89,72

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «БИЗНЕС-КОНСАЛТИНГ»

Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес-Консалтинг»

«01» сентября 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Истоминской ООШ

Чистякова Я.Г.

«01» сентября 2026 г.

Перспективное Десятидневное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях в виде завтрака

Прием пищи	№ ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	36,72
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	15
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			520	8,53	19,65	69,85	499,45	89,72

Прием пищи	№ ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	54	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,15	13,60	29,24	282,66	43,72
	111/112	Овощи в нарезке свежие (помидор) (с 15.05. по 31.10.) / соленые (помидор) (с 01.11. по 15.05.)	60	0,7	0,1	2,3	12,80	10
	53	Икра кабачковая п/п	60	0,8	2,9	4,3	48,00	16
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			520	16,71	19,8	70,06	535,86	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	26,72
	20	Запеканка из творога 75/5	80	14,05	9,71	18,9	221,45	25
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	10
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			520	21,64	15,57	73,32	533,18	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,60	61,72
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	10
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	10
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			500	31,26	13,8	66,62	521	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,13	218	26,72
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	20
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	10
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
ИТОГО завтрак			505	21,61	14,55	69,55	510,9	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200,00	34,72
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8
	пром	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
Итого завтрак			540	15,91	15	71,32	491,90	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	24,72
	112	Омлет с сыром	75	9,50	12,70	1,50	158,00	22,00
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			515	17,39	18,66	77,52	554,73	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день (среда)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,60	61,72
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	10,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			500	31,26	13,8	66,62	521,00	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

9-й день (четверг)

Завтрак 1-4								
Завтрак	59	Вареники с творогом	185	30,40	11,50	25,60	327,00	51,72
	52	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			525	34,16	12,3	64,02	510,40	89,72

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	36,72
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			545	15,63	10,54	100,36	562,30	89,72