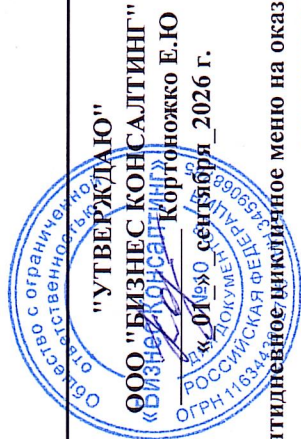




"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Истоминской ООШ
Чистякова Я.Г.
«01» сентября 2026 г.

Перспективное Десятидневное рационное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся к льготным категориям 5-11 кл в виде завтрака для учащихся в первую смену.

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 5-11 кл								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 200/10	210,00	5,76	7,92	39,12	255,20	31,38
	11	Масло сливочное	15,00	0,15	12,45	0,15	112,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			565	9,57	20,77	76,49	544,1	84,38



"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
«01» 09.09.2026 г.



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ Истоминской ООШ
Чистякова Я.Г.
«01» 09.09.2026 г.

Перспективное Десятидневное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся в первую смену.
категориям 5-11 кл в виде завтрака для учащихся в первую смену.

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 5-11 кл								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 200/10	210,00	5,76	7,92	39,12	255,20	31,38
	11	Масло сливочное	15,00	0,15	12,45	0,15	112,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			565	9,57	20,77	76,49	544,1	84,38

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
2-ой день (вторник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	54	Макаронные изделия с тертым сыром	230,00	13,10	19,60	42,10	407,00	48,38
	53	Икра кабачковая п/п	100	1,4	4,8	7,1	80,00	16,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			570	20,56	27,6	83,42	679,4	84,38

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 5-11 кл

Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	21,38
	20	Запеканка из творога 110/10	110	21,28	15,01	32,67	354,2	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	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			550	28,87	20,87	87,09	665,93	84,38

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
4-й день (четверг)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	210	28,66	8,5	34,86	330,33	56,38
	24	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	120,00	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			550	33,12	17,8	71,58	584,73	84,38

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 5-11 кл								
Завтрак	186	Каша гречневая с молоком	250	10,62	5,75	41,41	272,5	19,38
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	20,00
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	5	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	1,43	11,25	61,5	12
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
			40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			560	24,08	16,18	81,58	585,9	84,38

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
6-й день (понедельник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 240/10	250	7,40	9,90	36,44	267,31	29,38
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	20,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			605	17,81	17,5	80,46	559,21	84,38

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 5-11 кл								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	140	5,37	7,11	22,45	179,76	24,38
	112	Омлет с сыром	75	9,50	12,70	1,50	158,00	17,00
	пром	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			555	18,93	20,71	83,97	606,16	84,38

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 5-11 кл								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	210	28,66	8,5	34,86	330,33	56,38
	24	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	120,00	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			550	33,12	17,8	71,58	584,73	84,38

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
9-й день (четверг)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	59	Вареники с творогом 220/10	230	37,20	17,20	31,40	429,00	56,38
	52	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	18
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
Итого завтрак			550	37,88	17,68	52,46	523,40	84,38

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

10-й день (пятница)

Завтрак 5-11 кл

Завтрак	78	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	180	31,38
	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			595	16,73	11,54	104,26	592,30	84,38