

Утверждаю
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
 А.А. Неижмак
 2026г.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №
 2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
 для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2026 год

Обед 1-11 кл. 97,9 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	22,15	122,25	100,95	20,5
	Плов	150	12,39	19,0	30,32	357,41	888	66,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		660	23,41	26,81	101,45	705,66		97,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	257,93	100,93	18,8
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	13,6	17,03	41,04	260,78	987,06	64,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		660	26,84	23,7	100,5	705,21		97,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	11,58	116,06	132,03	19,4
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	11,44	12,99	9,43	157,97	1 006,32	45,5
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		710	26,29	24,42	105,37	708,37		97,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	16,5
	Голубцы ленивые с соусом	110	9,88	10,32	19,37	251,5	220,27	35,2
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	32,0
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		720	24,34	24,3	101,28	705,55		97,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	94,24	100,81	23,95
	Котлета Московская с соусом	110	13,22	18,98	21,39	262,76	889,05	51,0
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162,0	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		720	23,96	26,95	107,98	705,5		97,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	16,5
	Жульен с курицей	90	11,82	16,0	11,03	220,9	1 010,13	56,9
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	14,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		690	23,56	24,35	101,08	705,15		97,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Борщ Сибирский	200	4,88	3,82	13,45	95,01	111,02	19,5	
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	110	9,59	16,55	19,07	266,7	220,56	55,45	
Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162,0	807,05	8,55	
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1	
Итого за Обед	720	23,51	24,08	109,43	710,21		97,0	
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24		1,2	3,6	26,58	7,8
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	166,38	100,97	19,7
	Рагу из птицы	150	17,18	16,7	45,2	363,05	220,21	58,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за Обед	670	23,48	23,72	100,91	705,93		97,0	
Неделя: 2		День: четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	3,46	23,91	230,47	100,83	16,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,34	9,69	16,55	157,43	220,4	41,2
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	32,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед	670	24,02	23,74	100,5	705,0		97,0	
Неделя: 2		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	15,95
	Тефтели "Ежики" мясные	90	6,74	15,31	10,65	235,43	220,83	49,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	17,22
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	8,8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед	700	26,61	27,07	117,25	822,5		97,0	
Итого за период	6 920	246	249	1 046	7 179			
Среднее значение за период		24,602	24,914	104,575	717,908			

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г