



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 6 х.Комаров



Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
Мартыновского района  
(ОБЕД)  
2025 – 2026 уч.г.



10- дневное меню для организации горячего питания  
Обед (платный)

| Прием пищи      | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептур | Цена<br>блюда, |
|-----------------|-------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|----------------|
|                 |                                           |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |               |                |
| Неделя 1 День 1 |                                           |           |                     |       |          |                                  |               |                |
| Обед:           | Суп картофельный с бобовыми (горохом)     | 200       | 6,70                | 1,58  | 16,28    | 149,00                           | 139           | 21,35          |
|                 | Рагу из мяса птицы                        | 200       | 10,18               | 16,42 | 25,85    | 302,73                           | 334           | 47,83          |
|                 | Салат из квашеной капусты                 | 40        | 0,26                | 1,36  | 0,77     | 16,28                            | 67            | 10,75          |
|                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |               | 4,20           |
| Итого за обед:  |                                           | 680       | 20,65               | 19,68 | 85,88    | 674,45                           |               | 90,00          |
| Неделя 1 День 2 |                                           |           |                     |       |          |                                  |               |                |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)       | 200       | 6,00                | 5,81  | 24,44    | 156,07                           | 140           | 20,56          |
|                 | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом | 80        | 10,44               | 9,62  | 8,82     | 131,23                           | 352           | 38,99          |
|                 | Каша вязкая пшеничная                     | 100       | 2,28                | 1,95  | 10,00    | 65,00                            | 510           | 12,10          |
|                 | Винегрет                                  | 30        | 0,39                | 2,69  | 24,06    | 33,74                            | 29            | 8,28           |
|                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |               | 4,20           |
| Итого за обед:  |                                           | 650       | 22,62               | 20,39 | 106,78   | 592,48                           |               | 90,00          |
| Неделя 1 День 3 |                                           |           |                     |       |          |                                  |               |                |
| Обед:           | Свекольник со сметаной                    | 200       | 1,80                | 5,28  | 18,66    | 138,30                           | 54-18 с       | 18,79          |
|                 | Чахохбили                                 | 100       | 12,52               | 14,16 | 14,02    | 138,30                           | 491           | 51,71          |
|                 | Каша вязкая перловая                      | 110       | 3,21                | 3,86  | 22,36    | 137,23                           | 510           | 9,43           |
|                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |               | 4,20           |
|                 | Итого за обед:                            |           | 650                 | 21,04 | 23,62    | 98,02                            | 620,27        |                |
| Неделя 1 День 4 |                                           |           |                     |       |          |                                  |               |                |
| Обед:           | Суп картофельный с клецками               | 200       | 4,62                | 6,27  | 11,40    | 123,40                           | 155           | 16,12          |
|                 | Котлеты рубленные из птицы                | 80        | 8,56                | 9,45  | 11,51    | 146,12                           | 498           | 47,65          |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая                | 100       | 3,48                | 4,23  | 21,29    | 155,81                           | 508           | 13,63          |
|                 | Свекла отварная дольками                  | 25        | 0,38                | 0,04  | 4,83     | 29,25                            | 54-28з        | 3,58           |
|                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 30        | 2,28                | 0,24  | 17,40    | 70,32                            |               | 3,15           |
| Итого за обед:  |                                           | 635       | 19,79               | 20,23 | 86,21    | 637,58                           |               | 90,00          |
| Неделя 1 День 5 |                                           |           |                     |       |          |                                  |               |                |
| Обед:           | Борщ с капустой и картофелем              | 200       | 3,80                | 4,16  | 6,40     | 115,00                           | 110           | 20,46          |
|                 | Паста "Альфредо"                          | 200       | 13,22               | 10,82 | 35,75    | 267,97                           | 455           | 52,73          |
|                 | Салат "Мозаика"                           | 30        | 0,72                | 2,36  | 3,12     | 37,72                            | 94            | 7,25           |
|                 | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный               | 35        | 2,66                | 0,28  | 20,30    | 91,44                            |               | 3,69           |
|                 | Итого за обед:                            |           | 665                 | 20,87 | 17,62    | 85,35                            | 624,81        |                |



| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептур | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|--------------------|
|                  |                                               |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |               |                    |
| Неделя 2 День 6  | Завтрак                                       |           |                     |       |          |                                  |               |                    |
| Обед             | Свекольник со сметаной                        | 200       | 1,80                | 5,28  | 18,66    | 138,30                           | 54-18 с       | 18,79              |
|                  | Жаркое по-домашнему                           | 190       | 18,04               | 16,74 | 33,82    | 203,13                           | 436           | 60,71              |
|                  | Кисель плодово-ягодный                        | 200       | 0,23                | 0,01  | 15,27    | 182,20                           | 648           | 6,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |               | 4,20               |
| Итого за обед    |                                               | 630       | 23,11               | 22,35 | 90,95    | 617,39                           |               | 90,00              |
| Неделя 2 День 7  |                                               |           |                     |       |          |                                  |               |                    |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)         | 200       | 6,70                | 10,58 | 16,28    | 149,00                           | 139           | 21,35              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (75/25) | 100       | 8,40                | 8,83  | 4,90     | 139,10                           | 471           | 48,10              |
|                  | Каша вязкая перловая                          | 110       | 3,21                | 3,86  | 22,36    | 137,23                           | 510           | 9,43               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 50        | 3,80                | 0,40  | 24,60    | 117,20                           |               | 5,25               |
| Итого за обед:   |                                               | 660       | 22,58               | 23,67 | 87,92    | 655,21                           |               | 90,00              |
| Неделя 2 День 8  |                                               |           |                     |       |          |                                  |               |                    |
| Обед:            | Борщ с капустой и картофелем                  | 200       | 3,80                | 4,16  | 6,40     | 115,00                           | 110           | 20,46              |
|                  | Биточки рубленые из птицы с соусом (60/25)    | 85        | 7,48                | 10,07 | 7,85     | 91,29                            | 498           | 37,63              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                    | 100       | 3,48                | 4,23  | 21,29    | 155,81                           | 508           | 13,63              |
|                  | Салат из квашеной капусты                     | 30        | 0,26                | 1,36  | 0,77     | 16,28                            | 67            | 8,21               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |               | 4,20               |
| Неделя 2 День 9  |                                               | 655       | 18,53               | 20,14 | 79,29    | 584,82                           |               | 90,00              |
| Обед:            | Суп картофельный с крупой (гречневая)         | 200       | 3,07                | 3,32  | 31,88    | 142,46                           | 138           | 17,48              |
|                  | Фрикассе из курицы                            | 90        | 11,52               | 13,89 | 13,42    | 245,66                           | 692           | 52,62              |
|                  | Каша вязкая пшеничная                         | 100       | 2,28                | 1,95  | 10,00    | 65,00                            | 510           | 12,10              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883           | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |               | 4,20               |
| Итого за обед:   |                                               | 636       | 20,10               | 19,52 | 89,48    | 590,78                           |               | 90,00              |
| Неделя 2 День 10 |                                               |           |                     |       |          |                                  |               |                    |
| Обед:            | Свекольник со сметаной                        | 200       | 1,80                | 5,28  | 18,66    | 138,30                           | 54-18 с       | 18,79              |
|                  | Плов из птицы                                 | 200       | 13,27               | 7,04  | 26,34    | 248,61                           | 54-12м        | 52,11              |
|                  | Винегрет                                      | 30        | 0,39                | 2,69  | 24,06    | 33,74                            | 29            | 8,28               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639           | 5,87               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 47        | 3,57                | 0,38  | 27,26    | 122,79                           |               | 4,95               |
| Итого за обед:   |                                               | 677       | 19,5                | 15,39 | 116,1    | 656,12                           |               | 90,00              |

Среднее значение за период: 193,30 182,79 869,89 5762,85  
19,33 18,279 86,989 576,285  
соотношение 1 1 4

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы

Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21

«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в

общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного