

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегapolis»


В.А.Лысенко



«01» октября 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 6 х.Комаров


И.А.Лапоногова



«01» октября 2025г

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

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	23,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	70	7,70	9,33	6,10	185,13	451	37,18
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,46	3,12	42,85	43	4,89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,00
Итого за обед:		680	22,14	21,69	94,86	707,01		85,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	15,36	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,88
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	3,47	33,47	54-28	4,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		680	24,86	22,79	90,63	671,69		85,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,96
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,52
Итого за обед		705	19,99	20,03	82,40	752,29		85,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	5,85	21,40	145,52	155	15,32
	Биточки рубленые из птицы	70	9,46	9,32	10,30	153,63	500	38,83
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,90	7,52	32,22	213,20	508	17,72
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,64
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	12,27	142,20	648	6,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		660	23,98	23,51	101,33	773,85		85,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	7,63	21,49	183,34	138	19,88
	Паста "Альфредо"	160	9,66	10,45	22,33	233,79	455	39,56
	Винегрет овощной	50	0,59	0,89	3,34	55,92	71	11,80
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	9,76
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		650	18,67	19,31	77,1	645,55		85,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	23,28	133,14	139	19,30
	Рагу из мяса птицы	200	9,30	14,12	23,60	247,02	436	48,89
	Зеленый горошек консервированный	20	0,58	0,03	1,18	7,40		6,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		660	20,03	19,05	91,04	604,74		85,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	166,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	11,15	11,00	4,60	148,55	471	42,74
	Рис припущенный	110	2,54	3,52	25,64	144,40	512	15,58
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,55	0,37	27,07	121,92		3,50
		700	22,36	21,26	89,51	625,65		85,00
Итого за обед								
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,96
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09
	Каша вязкая пшеничная	110	3,15	2,99	18,47	113,54	510	10,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
		660	18,33	17,71	77,48	665,64		85,00
Итого за обед								
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	5,85	21,40	145,52	155	15,32
	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,88
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,57	2,17	6,10	45	9,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
		665	21,18	15,78	97,89	663,77		85,00
Итого за обед								
Неделя 2 День 10								
Обед:	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,08	16,06	178,70	54-18 с	20,41
	Котлеты рубленые из птицы	70	9,75	9,67	16,29	153,52	498	38,77
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,24
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,46	11,10	588	1,98
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		667	22,27	21,56	96,42	681,95		85,00

Среднее значение за период:

	213,81	202,69	898,66	6792,14
соотношение	21,381	20,269	89,866	679,214
Список используемой литературы:	1	1	4	

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

образовательных 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.Могилюного