



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Николаевская СОШ



Н.С.Никитина

«01» сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(обед 1-4кл)

2025 – 2026 уч.г.

**10- дневное меню для организации горячего питания**  
**Обед 1-4 кл**

| Прием пищи             | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, |
|------------------------|----------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------|----------------|
|                        |                                        |            | белки               | жиры         | углеводы     |                                  |             |                |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |                                        |            |                     |              |              |                                  |             |                |
| <b>Обед:</b>           | Суп картофельный с бобовыми (горохом)  | 150        | 3,48                | 2,84         | 17,46        | 137,36                           | 139         | 14,57          |
|                        | Шницель рубленый из птицы              | 60         | 6,60                | 8,00         | 5,23         | 158,68                           | 451         | 34,26          |
|                        | Каша вязкая пшеничная                  | 100        | 2,87                | 2,72         | 16,79        | 103,22                           | 510         | 10,38          |
|                        | Чай с сахаром                          | 200/12     | 0,19                | 0,04         | 10,98        | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                        | Хлеб пшеничный йодированный            | 30         | 2,28                | 0,24         | 14,76        | 78,38                            |             | 2,19           |
| <b>Итого за обед:</b>  |                                        | <b>552</b> | <b>15,42</b>        | <b>13,84</b> | <b>65,22</b> | <b>521,54</b>                    |             | <b>65,00</b>   |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |                                        |            |                     |              |              |                                  |             |                |
| <b>Обед:</b>           | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)    | 150        | 8,78                | 19,20        | 16,05        | 157,59                           | 140         | 15,22          |
|                        | Плов из птицы                          | 160        | 10,98               | 5,63         | 25,07        | 235,98                           | 54-12м      | 39,79          |
|                        | Свекла отварная дольками               | 30         | 0,45                | 0,05         | 2,60         | 25,10                            | 54-28       | 3,47           |
|                        | 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                           |             | 2,92           |
| <b>Итого за обед:</b>  |                                        | <b>592</b> | <b>23,44</b>        | <b>25,24</b> | <b>77,9</b>  | <b>567,07</b>                    |             | <b>65,00</b>   |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |                                        |            |                     |              |              |                                  |             |                |
| <b>Обед:</b>           | Борщ с капустой и картофелем           | 150        | 3,60                | 5,03         | 7,80         | 146,25                           | 110         | 16,47          |
|                        | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 60         | 6,1                 | 7,49         | 7,11         | 106,3                            | 454         | 30,32          |
|                        | Каша вязкая перловая                   | 90         | 2,66                | 3,16         | 12,29        | 112,28                           | 510         | 6,06           |
|                        | Овощи свежие (огурцы)                  | 25         | 0,20                | 0,03         | 0,63         | 3,54                             |             | 5,63           |
|                        | 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                           |             | 2,92           |
| <b>Итого за обед:</b>  |                                        | <b>577</b> | <b>15,79</b>        | <b>16,07</b> | <b>62,01</b> | <b>516,77</b>                    |             | <b>65,00</b>   |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |                                        |            |                     |              |              |                                  |             |                |
| <b>Обед:</b>           | Суп картофельный с клецками            | 150        | 3,47                | 3,05         | 8,55         | 136,43                           | 155         | 12,85          |
|                        | Биточки рубленые из птицы              | 60         | 8,37                | 8,97         | 8,00         | 131,67                           | 498         | 33,40          |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая             | 80         | 4,25                | 4,60         | 18,76        | 131,20                           | 508         | 10,60          |
|                        | Соус томатный с овощами                | 15         | 0,55                | 0,37         | 1,45         | 11,10                            | 54-3 соус   | 1,63           |
|                        | 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                           |             | 2,92           |
| <b>Итого за обед:</b>  |                                        | <b>557</b> | <b>19,87</b>        | <b>17,35</b> | <b>70,94</b> | <b>558,8</b>                     |             | <b>65,00</b>   |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |                                        |            |                     |              |              |                                  |             |                |
| <b>Обед:</b>           | Суп картофельный с крупой (рисовая)    | 150        | 3,95                | 5,72         | 16,12        | 137,51                           | 138         | 14,91          |
|                        | Паста "Альфредо"                       | 150        | 12,36               | 4,55         | 20,93        | 174,18                           | 465         | 37,62          |
|                        | Овощи свежие (помидоры)                | 25         | 0,28                | 0,05         | 0,95         | 5,34                             |             | 5,95           |
|                        | 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                           |             | 2,92           |
| <b>Итого за обед:</b>  |                                        | <b>577</b> | <b>19,82</b>        | <b>10,68</b> | <b>72,18</b> | <b>465,43</b>                    |             | <b>65,00</b>   |

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|------------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|--------------------------|-------------|-----------------|
|                  |                                       |           | белки               | жиры  | углеводы |                          |             |                 |
| Неделя 2 День 6  |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 150       | 3,48                | 2,84  | 17,46    | 137,36                   | 139         | 14,57           |
|                  | Рагу из мяса птицы                    | 180       | 7,14                | 12,71 | 21,24    | 222,32                   | 436         | 43,91           |
|                  | 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                   |             | 2,92            |
|                  |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Итого за обед:   |                                       | 582       | 13,85               | 15,91 | 72,88    | 508,08                   |             | 65,00           |
| Неделя 2 День 7  |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Суп картофельный с крупой (пшено)     | 150       | 3,70                | 3,25  | 15,92    | 140,16                   | 138         | 14,19           |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе | 50/25     | 8,18                | 8,08  | 3,38     | 122,27                   | 471         | 30,12           |
|                  | Рис припущенный                       | 100       | 3,00                | 4,16  | 30,30    | 170,65                   | 512         | 14,17           |
|                  | 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                   |             | 2,92            |
|                  |                                       | 577       | 18,11               | 15,85 | 83,78    | 581,48                   |             | 65,00           |
| Итого за обед:   |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Неделя 2 День 8  |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Борщ с капустой и картофелем          | 150       | 3,60                | 5,03  | 7,80     | 146,25                   | 110         | 16,47           |
|                  | Биточки по-белорусски                 | 50        | 6,73                | 6,54  | 24,07    | 106,67                   | 467         | 31,33           |
|                  | Каша вязкая пшеничная                 | 110       | 3,15                | 2,99  | 18,47    | 113,54                   | 510         | 10,90           |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 685         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 37        | 2,81                | 0,30  | 21,46    | 96,67                    |             | 2,70            |
|                  |                                       | 559       | 16,48               | 14,90 | 82,78    | 507,03                   |             | 65,00           |
| Итого за обед:   |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Неделя 2 День 9  |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Суп картофельный с клецками           | 150       | 3,47                | 3,05  | 8,55     | 136,43                   | 155         | 12,85           |
|                  | Плов из птицы                         | 170       | 10,06               | 12,22 | 25,63    | 239,83                   | 492         | 42,26           |
|                  | Салат из белокочанной капусты         | 30        | 0,75                | 3,45  | 3,12     | 42,85                    | 43          | 4,10            |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 685         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 30        | 2,28                | 0,24  | 17,40    | 78,38                    |             | 2,19            |
|                  | Итого обед:                           | 592       | 16,75               | 19,00 | 65,68    | 541,39                   |             | 65,00           |
| Неделя 2 День 10 |                                       |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Свекольник со сметаной                | 200       | 5,00                | 7,08  | 13,06    | 178,70                   | 54-18 с     | 18,20           |
|                  | Котлеты рубленные из птицы            | 50        | 6,98                | 6,91  | 10,13    | 96,43                    | 498         | 27,67           |
|                  | Макаронные изделия отварные           | 100       | 2,88                | 3,91  | 21,87    | 146,33                   | 332         | 12,61           |
|                  | 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                   |             | 2,92            |
| Итого за обед:   |                                       | 617       | 18,09               | 18,26 | 79,24    | 569,86                   |             | 65,00           |