

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Николаевская СОШ



Н.С.Никитина

«01» сентября 2026г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(обед 5-11кл)**

**2026 – 2027 уч.г.**

## 10- дневное меню для организации горячего питания

Обед 5-11 кл

| Прием пищи      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | 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            | 22,80          |
|                 | Рагу из мяса птицы                               | 190       | 7,54                | 13,42 | 22,42    | 234,67                           | 436            | 53,00          |
|                 | Чай с сахаром                                    | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 4,10           |
| Итого за обед   |                                                  | 630       | 17,47               | 15,36 | 69,36    | 521,33                           |                | 83,50          |
| Неделя 1 День 2 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Обед:           | Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)                 | 250       | 4,90                | 9,85  | 18,33    | 196,49                           | 148            | 21,56          |
|                 | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(50/30) | 80        | 7,43                | 9,82  | 3,52     | 114,82                           | 352            | 39,87          |
|                 | Каша вязкая пшеничная                            | 100       | 2,87                | 2,72  | 16,79    | 103,22                           | 510            | 12,10          |
|                 | 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                            |                | 4,10           |
| Итого за обед   |                                                  | 670       | 18,71               | 22,71 | 78,1     | 620,97                           |                | 83,50          |
| Неделя 1 День 3 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Обед:           | Борщ с капустой и картофелем                     | 200       | 5,50                | 5,73  | 8,32     | 140,00                           | 110            | 24,14          |
|                 | Оладьи из печени по-купецски                     | 60        | 10,67               | 10,13 | 7,17     | 147,04                           | 54-31 м        | 41,85          |
|                 | Каша вязкая перловая                             | 100       | 2,95                | 3,51  | 25,89    | 124,75                           | 510            | 7,54           |
|                 | 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                            |                | 4,10           |
| Итого за обед   |                                                  | 600       | 22,63               | 19,69 | 80,84    | 618,23                           |                | 83,50          |
| Неделя 1 День 4 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Обед:           | Суп картофельный с клецками                      | 200       | 3,62                | 7,25  | 20,60    | 147,58                           | 155            | 17,95          |
|                 | Биточки рубленные из птицы с соусом (60/30)      | 90        | 9,66                | 8,58  | 7,71     | 126,64                           | 500            | 43,65          |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая                       | 90        | 4,78                | 5,18  | 21,11    | 147,60                           | 508            | 11,93          |
|                 | 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                            |                | 4,10           |
| Итого за обед   |                                                  | 620       | 21,57               | 21,33 | 88,88    | 628,26                           |                | 83,50          |
| Неделя 1 День 5 |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Обед:           | Суп картофельный с крупой (рисовая)              | 250       | 6,86                | 9,23  | 21,05    | 149,00                           | 138            | 23,84          |
|                 | Паста "Альфредо"                                 | 160       | 13,18               | 4,85  | 22,33    | 185,79                           | 465            | 43,44          |
|                 | Салат из свеклы                                  | 25        | 0,33                | 1,13  | 1,90     | 19,00                            | 34             | 6,25           |
|                 | 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                            |                | 4,10           |
| Итого за обед   |                                                  | 675       | 23,88               | 15,53 | 84,74    | 560,23                           |                | 83,50          |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|--------------------|
|                  |                                                         |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Свекольник                                              | 250       | 4,80                | 5,88  | 20,66    | 136,30                           | 54-18 с     | 22,22              |
|                  | Жаркое по-домашнему                                     | 160       | 16,04               | 14,88 | 31,01    | 203,60                           | 436         | 53,58              |
|                  | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 4,10               |
| Итого за обед:   |                                                         | 650       | 24,07               | 21,12 | 82,33    | 477,56                           |             | 83,50              |
| Неделя 2 День 7  |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)                   | 200       | 6,70                | 1,58  | 16,28    | 149,00                           | 139         | 22,80              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)           | 90        | 8,06                | 12,90 | 4,55     | 111,06                           | 471         | 36,80              |
|                  | Рис припущенный                                         | 100       | 2,97                | 3,87  | 16,64    | 131,27                           | 512         | 13,93              |
|                  | 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                            |             | 4,10               |
| Итого за обед    |                                                         | 630       | 21,24               | 18,67 | 76,93    | 597,77                           |             | 83,50              |
| Неделя 2 День 8  |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                            | 200       | 5,50                | 5,73  | 8,32     | 140,00                           | 110         | 24,14              |
|                  | Перловка с курицей                                      | 180       | 14,32               | 13,51 | 28,12    | 247,39                           | 433         | 49,39              |
|                  | 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                            |             | 4,10               |
| Итого за обед    |                                                         | 620       | 23,33               | 19,56 | 75,9     | 593,83                           |             | 83,50              |
| Неделя 2 День 9  |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп картофельный с крупой (гречневая)                   | 200       | 2,67                | 5,44  | 26,48    | 112,46                           | 138         | 21,84              |
|                  | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (60/30) | 90        | 11,13               | 12,29 | 17,94    | 194,62                           | 454         | 41,86              |
|                  | Каша вязкая пшеничная                                   | 100       | 2,84                | 2,72  | 16,79    | 103,22                           | 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  | 19,68    | 93,76                            |             | 4,10               |
| Итого за обед    |                                                         | 630       | 19,87               | 20,81 | 81,87    | 547,96                           |             | 83,50              |
| Неделя 2 День 10 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)                        | 250       | 4,90                | 9,85  | 18,33    | 196,49                           | 148         | 21,56              |
|                  | Капуста, тушеная с мясом птицы                          | 70        | 8,31                | 4,85  | 8,34     | 90,27                            | 440         | 40,56              |
|                  | Каша вязкая ячневая                                     | 100       | 2,83                | 4,59  | 17,51    | 130,73                           | 510         | 11,41              |
|                  | 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                            |             | 4,10               |
| Итого за обед    |                                                         | 660       | 19,55               | 19,61 | 83,64    | 623,93                           |             | 83,50              |

Средние показатели за обед:

21,23 19,44 81,26 579,01