



Утверждено
Директор ООО "Мега-Торг"
А.А. Нейжмак
2025г.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период) на 2025 год
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 10 лет, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше.

Обед 1-11 кл. - 78,78 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	220	2,71	4,71	19,68	131,3	132,04	12,74
	Плов по-узбекски	150/50	13,16	23,39	39,53	425,58	888	54,7
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за обед		650	18,63	28,43	94,79	707,53		78,78

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,22	7,2	9,79	114,17	100,98	19,16
	Рагу из птицы	180	11,28	11,71	17,91	222,82	220,21	52,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		685	17,84	23,44	72,91	527,47		78,78

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	230	4,15	5,89	9,36	105,75	100,94	10,4
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,91
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	13,63
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		690	23,17	21,06	92,84	647,56		78,78

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
					ы			
Обед								

	Суп картофельный с крупой рисовой	230	1,99	2,66	16	96,47	100,89	12,21
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	90	9,9	5,13	3,96	113,76	1010,04	49,11
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,49	24,71	155,31	807,05	8,02
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	7,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		700	18,6	12,44	83,25	527,68		78,78

Итого за Обед									
		Неделя: 1				День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена	
			Белки	Жиры	Углевод ы				
Обед									
	Борщ с картофелем, со сметаной	230	1,95	4,88	11,13	103,78	100,81	20,14	
	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	25	242,98	220,1	41	
	Каша гречневая вязкая	150	6,27	5,16	27,74	184,05	838,03	11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	4,33	23,61	97,68	639,04	4,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14	
Итого за Обед		690	22,34	30,73	103,68	698,09		78,78	

Итого за Обед									
		Неделя: 2				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена	
			Белки	Жиры	Углевод ы				
Обед									
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01	
	Биточки рубленые куриные	80	10,89	10,04	12,34	184,73	1006,24	44,91	
	Макароны отварные	150	5,76	5,23	34,99	209,92	825,06	13,63	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	7,09	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14	
Итого за Обед		660	21,45	17,83	96,65	629,12		78,78	

Итого за Обед		Неделя: 2				День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	12,3	104	100,95	13,1
	Тефтели из мяса птицы	80	10,64	16,21	25	242,98	220,1	41
	Каша перловая рассыпчатая	170	5,33	6,81	37,99	234,75	810,05	13,34
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	9,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		730	21,53	28,65	110,87	732,38		78,78

		Неделя: 2			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,39	16,52	97,33	100,83	11,23
	Плов из отварной птицы	170	13,9	17,76	29,71	337,39	331,39	56,99
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,68	300,77	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		610	19,83	20,43	89,97	618,2		78,78
		Неделя: 2			День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,02	14,08
	Рыба тушеная с овощами	90	7,74	4,76	3,81	118,31	309,14	32,74
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	145,6	831,02	26,32
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		670	16,64	13,62	66,09	481,91		78,78
		Неделя: 2			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	230	4,15	5,89	9,36	105,75	100,94	10,4
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	9,03	18,93	13,45	262,15	898,01	41,82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	233,7	811,03	16,37
	Компот из плодов свежих (апельсины)	180	0,24	0,05	21,95	90,61	300,11	8,05
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		730	24,3	27,57	96,96	761,81		78,78
Итого за период		6 815	204	224	908	6 332		
Среднее значение за период			20,433	22,42	90,801	633,175		

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 кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г