



Утверждаю:
 Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
 А.А. Нейжмак
 2026г.



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (зимний, осенний период)
 для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет, с ограниченными возможностями здоровья на 2026 год

Обед 1-4 кл. ОБЗ 93,70 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	11,3
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,57	6,16	38,47	179,54	100,95	13,58
	Плов	150	12,39	19	30,32	357,41	888,11	60,92
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за Обед		700	26,64	25,78	115,69	750,75		93,7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	7,35	6,9	21,28	150,14	100,93	13,8
	Жаркое по-домашнему из курицы	180	13,6	17,03	41,04	360,78	987,08	64,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		700	26,86	24,58	106,53	705,82		93,7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	16,58	160,06	132,07	19,4
	Биточки рубленые куриные с соусом	110	11,44	12,99	9,43	157,97	1 006,31	42,2
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	20,14	83,29	300,99	10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		720	26,27	24,42	108,13	743,12		93,7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	3,92	2,8	26,73	156,35	100,02	16,5
	Голубцы ленивые с соусом	110	9,88	10,32	19,37	251,5	220,27	35,2
	Картофельное пюре	180	8,2	11,2	25,8	175,4	831,17	30,8
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,7
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	2,5
Итого за Обед		730	25,88	25,04	109	756,15		93,7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	94,24	100,51	20,65
	Котлета Московская с соусом	110	13,22	18,98	21,39	262,76	889,05	51,0
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		720	23,96	26,95	107,98	705,5		93,7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	3,92	2,8	26,73	156,35	100,02	16,5
	Макароны отварные	160	5,4	4,9	32,8	196,8	825,06	49,3
	Жульен с курицей	80	11,82	16	8,03	220,9	1 010,15	17,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		700	26,38	24,48	116,54	800,05		93,7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	250	7,88	5,32	19,45	168,01	111	23,6

	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100	9,59	16,55	19,07	266,7	220,56	51,35
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	190	0,14	0,13	9,43	39,43	300,96	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		720	24,22	25,18	102,19	716,84		93,7
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	3	9,04	21,93	185,5	100,97	20,4
	Рагу из птицы	180	17,18	16,7	45,2	363,05	220,21	58,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Обед		700	26,54	26,45	116,61	767,25	
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	3,46	23,91	230,47	100,83	16,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,97	9,94	11,09	133,72	220,4	38,2
	Картофельное пюре	180	8,2	11,2	25,8	175,4	831,17	30,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Итого за Обед		710	25,47	25,12	102,5	728,19	
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	250	7,35	6,9	21,28	150,14	100,93	20,33
	Тефтели "Ёжики" мясные	100	6,74	13,31	10,65	235,43	220,83	44,85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	17,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	8,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Итого за Обед		730	25	26,98	109,51	795,2	
Итого за период		7 130	257	255	1 095	7 469		
Среднее значение за период			25,722	25,498	109,468	746,887		

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