



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

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 80
 2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период) для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет лет, с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Обед ОВЗ 1-4 кл. - 90,70 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	1,06	4,64	51,32	45,06	11,84
	Рассольник Ленинградский	200	2,46	4,28	17,89	119,36	132,03	12,1
	Плов по-узбекски	150/50	16,98	17,97	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за обед		700	24,02	23,69	103,04	770,11		90,7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,94	6,06	4,79	77,36	805,13	8,98
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,57	4,26	7,55	75,62	100,96	16,99
	Рагу из птицы	190	16,25	12,48	42,95	361,54	220,21	57,37
	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		700	23,1	27,33	100,5	705		90,7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	3,61	5,12	8,14	91,96	100,94	9,75
	Биточки рубленые куриные с соусом	100/30	13,48	13,4	15,82	232,76	1006,21	56,76
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		720	26,08	23,7	100,5	705		90,7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,73	2,31	13,91	83,89	100,99	11,14
	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	110	14,3	17,83	17,56	331,6	1010,07	58,98

	Каша пшеничная вязкая	170	4,53	5,09	28,01	176,02	807,07	9,12
	Компот из плодов свежих (лимоны)	200	0,12	0,01	20,14	83,29	300,99	6,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		740	25,58	25,7	108,5	805		90,7
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с картофелем, со сметаной	200	1,7	2,27	14,19	90,24	100,81	17,99
	Тефтели из мяса птицы с соусом	100/30	10,64	11,74	13,36	242,98	220,1	54,35
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		720	22,95	23,7	100,5	707,75		90,7
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	10,16	8,01	129,52	848,17	10,6
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,9	2,27	13,67	83,22	100,02	11,01
	Биточки рубленые куриные с соусом	70/30	11,34	9,13	11,22	167,94	1006,27	45,32
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	13,63
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,45	81,65	300,76	8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		740	23,1	26,75	101,35	728,73		90,7
		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Икра кабачковая консервированная	60	1	2,12	6,4	54,5	823,05	12,75
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,34	3	5,86	57,08	100,96	11,3
	Тефтели из мяса птицы с соусом	80/30	13,64	16,21	21,36	243,98	220,1	44,4
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,01	33,52	207,13	810,01	11,81
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,38	81,05	300,7	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,58	0,15	16,2	69,6	600,28	2,14
Итого за Обед		730	23,44	27,67	102,72	713,34		90,7
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								

	Огурцы соленые	60	0,48		2,4	7,2	26,43	8,52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,69	2,75	19	111,93	100,83	12,63
	Плов из отварной птицы	180	17,71	23,8	57,51	463,55	331,22	59,71
	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		700	23,61	26,78	117,25	742,96		90,7
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	1,06	4,64	51,31	45,06	11,84
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,02	111,02	14,08
	Рыба тушеная с овощами	90	7,74	8,76	23,81	218,31	309,14	32,74
	Картофельное пюре	160	10,08	10,36	37,74	278,4	831,05	27,08
	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	300,71	2,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		750	25,1	23,7	111,22	775,74		90,7
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Салат из соленых помидор с луком	60	0,36	3,61	1,79	41,57	17,05	13,92
	Суп картофельный с горохом	230	4,15	5,89	9,36	105,75	100,94	10,4
	Голубцы ленивые с соусом	90/30	8,34	11,71	12,42	241,99	898,03	39,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	2,55	36	188,58	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,33	2,86
Итого за Обед		780	24,83	24,01	103,12	761,3		90,7
Итого за период		7 280	242	253	1 049	7 415		
Среднее значение за период			24,181	25,303	104,87	741,493		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г "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