

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
2026г.

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

Обед 1-4 кл. ОВЗ 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	40	0,6	0,07	3,47	16,8	97,07	7,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,57	4,16	32,57	169,54	100,96	18,18
	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	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		620	24,52	23,62	102,6	705,45		93,7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	5,9	21,28	258,14	100,93	15,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	13,6	17,03	41,04	260,78	987,06	64,7
	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		610	25,17	23,85	101,43	705,42		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	19,86
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	11,44	12,99	9,43	157,97	1 006,32	45,5
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,01	20,14	83,29	300,99	8,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за Обед		670	24,81	24,16	100,85	705,72		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 пшеничной	200	3,92	2,8	26,73	156,35	100,02	16,5
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	35,2
	Голубцы ленивые с соусом	110	9,88	10,32	19,37	251,5	220,27	32,0
	Напиток из плодов шиповника	190	0,57	0,19	14,44	62,04	300,76	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		680	24,03	23,9	100,78	705,99		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
Обед	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 пшеничной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	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	11,03	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
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		700	24,38	24,48	106,54	732,05		93,7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	200	6,88	4,32	18,45	157,01	111,02	19,5
	Котлеты мясо-картофельные по-	110	9,59	16,55	19,07	266,7	220,56	55,45
	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		680	23,22	24,18	101,19	705,84		93,7
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24		1,2	3,6	26,59	7,9
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,74	7,04	15,93	155,5	100,97	15,1
	Рагу из птицы	150	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	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		630	23,68	24,59	101,25	705,55		93,7
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
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	37,0
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,97	9,94	11,09	133,72	220,4	32,0
	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		670	24,47	24,12	100,5	708,19		93,7
Неделя: 2		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	15,95
	Тестели "Ежики" мясные	90	6,74	15,31	10,65	235,43	220,83	49,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	17,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	190	0,14	0,08	21,03	86,38	300,77	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		660	24,32	26,68	103,4	753,65		93,7
Итого за период		6 640	243	247	1 027	7 133		
Среднее значение за период			24,256	24,653	102,652	713,336		

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. Лапиной 2004г "Хлебпродинформ"
- 3.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г