

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 6
2026г.

Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания завтрак и обед
(осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2026 год

Завтрак и обед 5-11 кл. ОВЗ 161 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	12,04	17,92	37,76	363,84	220,64	43,38
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116,0	600,15	3,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за завтрак		520	18,0	18,4	78,5	544,0		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	6,93	8,43	8,58	138,3	100,95	24,12
	Плов	180	13,67	22,0	46,38	428,89	888,09	72,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,1
Итого за обед		760	27,5	31,5	114,9	847,0		
Итого за день		1 280	45,5	49,9	193,4	1391,0		161,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	90	7,69	7,85	2,75	112,16	220,95	33,5
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за завтрак		510	18,9	18,4	80,1	544,1		
Обед	Суп гороховый	300	10,02	6,9	24,42	199,71	100,93	22,7
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	16,6	20,35	53,5	458,78	987,06	64,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27,0	116,0	600,15	3,9
		700	31,1	27,6	114,9	816,0		161,0
Итого за обед		700	31,1	27,6	114,9	816,0		161,0
Итого за день		1 210	50,0	46,0	194,9	1360,1		

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,97	5,94	20,03	207,72	220,4	37,0
	Картофельное пюре	150	4,4	12,1	34,8	229,4	831,18	32,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за завтрак		460	18,0	18,4	77,8	544,6		
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,73	7,18	14,48	145,08	132,02	23,81
	Биточки рубленые куриные с соусом	90	12,44	14,98	23,33	273,96	1 006,22	34,29
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	14,5
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за обед		730	27,0	27,6	114,9	816,0		161,0
Итого за день		1 190	45,0	46,0	192,7	1 360,6		

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	80	9,8	13,06	20,62	238,62	1 010,06	44,5
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,03	14,5
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за завтрак		460	18,0	18,4	76,6	544,0		
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	20,67
	Голубцы ленивые с соусом	90	16,65	12,4	23,64	301,44	898,04	31,53
	Картофельное пюре	150	4,4	12,1	34,8	229,4	831,18	32,0
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,49	300,97	7,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за обед		710	27,0	28,0	114,9	816,0		161,0
Итого за день		1 170	45,0	46,3	191,5	1 359,97		

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	14,38	10,63	48,1	343,5	1 028,01	40,0

Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	16,06
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за завтрак	500	18,0	18,4	76,6	544,0		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,1	112,8	100,81	22,84
Котлета Московская с соусом	110	13,32	19,98	22,39	289,36	889,05	51,0
Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,4
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за обед	820	27,0	29,8	115,4	816,0		161,0
Итого за день	1 320	44,9	48,2	192,0	1 360,0		

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	250	15,23	13,45	47,28	370,23	202,19	40,57
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,32	0,06	39,66	911,07	9,68
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за завтрак		486	18,0	18,4	76,6	544,0		
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	20,67
	Жульен с курицей	90	14,32	18,4	16,73	287,5	1 010,13	56,9
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,14	17,78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за обед		760	27,0	27,6	114,9	816,3		161,0
Итого за день		1 246	44,9	46,0	191,5	1 360,3		

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сосиски в соусе томатном	100	8,76	13,02	10,1	199,22	220,91	48,4
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,14	17,78
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за завтрак		510	18,0	19,3	72,6	544,0		
Обед								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	276,31	111,02	19,5
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	16,52	20,79	31,85	228,6	220,56	47,97
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162,0	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
Итого за обед		690	27,0	27,6	114,9	816,0		161,0
Итого за день		1 200	45,0	46,9	187,5	1 360,0		

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	13,44	2,99	9,43	117,97	1 006,32	45,5
	Каша гречневая рассыпчатая	170	5,61	14,84	40,8	291,66	811,04	18,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за завтрак		510	22,5	18,4	78,6	544,0		
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	4,06	295,88	100,97	19,7
	Рагу из птицы	150	19,88	5,25	9,2	339,55	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	27,0	116,0	600,15	3,9
Итого за обед		650	27,0	12,0	55,5	816,7		161,0
Итого за день		1 160	49,5	30,4	134,1	1 360,8		

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,04	3,34	33,94	851,14	8,0
	Плов куриный	170	14,47	15,74	43,09	376,0	331,21	51,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за завтрак		440	17,7	18,4	75,7	544,0		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными	200	7,62	9,06	18,4	190,3	100,83	16,8
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,97	5,94	20,03	207,72	220,4	36,98
	Картофельное пюре	150	4,4	12,1	34,8	229,4	831,18	32,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за обед		670	26,8	27,6	114,9	816,0		161,0
Итого за день		1 110	44,5	46,0	190,6	1 360,0		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Икра кабачковая консервированная	40	0,77	3,57	3,09	47,6	823,06	10,64
	Макароны отварные с сыром	200	14,48	14,4	50,39	387,76	220,18	39,9
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Итого за завтрак	470	18,0	18,4	76,6	544,0		
Обед	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	20,33
	Тефтели "Ёжики" мясные	90	10,74	10,71	21,42	256,27	220,83	49,53
	Каша гречневая рассыпчатая	170	5,61	14,84	40,8	291,66	811,04	18,9
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	8,8
	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	600,5	2,1
	Итого за обед	770	29,6	21,5	133,9	950,3		161,0
Итого за день		1 240	47,6	39,8	210,5	1 494,3		
Итого за период		12 126	462	445	1 879	13 767		
Среднее значение за период			46,184	44,543	187,878	1376,701		

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