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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
_____
«__» _____ 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			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	13,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	21,77	115,25	100,95	19,5
	Плов	180	13,67	21,6	30,38	424,89	888,09	46,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		805	27,64	29,34	117,60	828,14		93,7

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	300	6,02	9,9	36,52	259,71	100,93	20,1
	Жаркое по-домашнему из курицы	230	15,52	17,13	34,24	361,56	987,09	55,6
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		805	27,88	27,71	117,67	827,77		93,7

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	5,73	7,18	14,48	145,08	132,02	21,2
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	9,94	12,48	16,73	200,76	1 006,28	35,9
	Макароны отварные	200	7,2	7,9	36	262,4	814,01	19,0
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,9
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
Итого за Обед		805	27,73	27,85	119,29	828,38		93,7

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	280	5,65	5,18	29,14	156,5	100,02	21,0
	Голубцы ленивые с соусом	100	9,05	14,4	22,84	254,44	898,04	30,0
	Картофельное пюре	180	8,84	9,24	25,9	232,16	831,21	27,4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	9,8
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
Итого за Обед		805	27,83	29,61	117,72	829,45		93,7

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,99	5,2	22,59	186,32	100,29	23,0
	Котлета Московская с соусом	110	11,9	16,53	18,33	228,22	889,1	45,0
	Каша пшеничная вязкая	190	5,04	5,49	37,16	244,23	807,08	10,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
Итого за Обед		805	27,81	27,64	117,71	827,87		93,7

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	280	5,65	5,18	29,14	156,5	100,02	21,0
	Жульен с курицей	100	13,76	15,73	16,99	290,92	1010,19	51,3
	Макароны отварные	180	5,2	6,4	29	217,33	825,14	11,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
Итого за Обед		690	28,80	27,90	119,57	866,80		93,7

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ Сибирский	250	5,6	7,15	19,81	168,77	111	19,2
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	12,22	14,19	18,85	228,6	220,56	47,0
	Каша пшеничная вязкая	190	5,04	5,49	37,16	244,23	807,08	10,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		805	28,16	27,82	117,67	841,55		93,7

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	13,5
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,18	9,3	36,4	189,38	100,97	17,9
	Рагу из птицы	200	15,9	18	27,6	403,4	220,21	45,8

	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	9,8
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
Итого за Обед		805	27,91	28,0	117,57	827,68		93,7
		Неделя: 2				**День:** четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	5,53	6,02	28,37	162,8	100,83	24,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	11,43	20,29	223,14	220,4	31,5
	Картофельное пюре	180	4,84	9,74	24,76	243,28	831,2	27,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
Итого за Обед		805	28,27	27,78	117,86	831,27		93,7
		Неделя: 2				**День:** пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	250	4,35	5,75	23,35	166,43	100,93	16,7
	Тефтели "Ежики" мясные	120	10	14	15,44	253,77	220,83	43,8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,35	7,56	37,2	230,44	837	17,0
	Компот из плодов свежих (яблоки,апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,5
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,60	600,15	6,7
Итого за Обед		805	27,58	27,67	127,83	869,17		93,7
Итого за период		7 935	280	281	1 190	8 378		
Среднее значение за период			27,961	28,13	119,05	837,81		

При составлении меню использовалась литература:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г
2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г