Утверждаю:
Директор ООО ‹‹МЕГА-ТОРГ››
_____ А.А. Нейжмак
27.08.2026

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
_____
_____ 2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2026 год

Обед 1-11 кл. 97,0 руб.

Неделя: 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Винегрет овощной с горошком	60	1,56	6,16	18,01	129,52	848,17	15,0
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,0	21,77	115,25	100,95	19,5
	Плов	150	12,39	13	25,32	357,41	888,11	53,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Обед		700	23,51	26,71	106,8	790,78		97,0

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	250	4,35	5,75	23,35	166,43	100,93	16,7
	Жаркое по-домашнему из курицы	190	15,56	17,89	38,04	352,07	987,01	64,2
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		700	24,8	24,56	100,5	705		97,0

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	16,58	166,06	132,03	17,6
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	9,9	14,13	17,22	217,94	1 006,27	48,28
	Макароны отварные	160	6,4	4,9	27,9	146,8	825,06	15,42
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,001	22,38	92,54	300,75	10,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Обед		700	24,29	25,29	105,98	730,94		97,0

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	3,92	4,8	23,73	148,35	100,02	17,4
	Голубцы ленивые с соусом	110	12,88	15,32	18,37	251,5	220,27	36,3
	Картофельное пюре	150	3,63	5,89	22,44	182,99	831,18	28,7
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	9,8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
Итого за Обед		700	24,31	26,73	101,6	755,74		97,0

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,26	9,68	174,24	100,81	22,1
	Котлета Московская с соусом	110	11,22	19,98	21,39	262,76	889,05	51,3
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162,0	807,05	7,5
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		720	24,96	27,95	107,98	785,5		97,0

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	3,92	4,8	23,73	148,35	100,02	17,4
	Жульен с курицей	90	9,82	15,0	17,03	217,9	1 010,13	55,2
	Макароны отварные	150	5,4	3,7	27,8	126,8	825,03	12,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		700	24,38	24,28	117,54	719,05		97,0

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	5,88	4,32	23,45	195,01	111,02	19,5
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100	11,59	16,55	17,07	236,7	220,56	53,9
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162,0	807,05	7,5
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		710	26,51	24,58	117,43	780,21		97,0
		Неделя: 2				**День:** среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,18	5,3	36,4	189,38	100,97	17,9
	Рагу из птицы	190	15,86	18,65	19,72	306,53	220,21	61,5
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	9,8
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		700	26,38	24,93	100,5	706,21		97,0
		Неделя: 2				**День:** четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,52	5,16	28,12	142,0	100,83	17,6
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	12,69	15,66	182,43	220,4	38,3
	Картофельное пюре	150	3,63	5,89	22,44	182,99	831,18	28,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81,0	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		700	25,73	24,52	115,2	733,4		97,0
		Неделя: 2				**День:** пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	200	3,48	4,6	18,68	133,14	100,93	13,5
	Тефтели "Ёжики" мясные	90	10,74	16,31	18,42	206,27	220,83	50,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,3	28	138	811,03	15,5
	Компот из плодов свежих (яблоки,апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,54	4,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		700	23,41	27,07	116,42	713,34		97,0
Итого за период		7 030	248	257	1 090	7 420		
Среднее значение за период			24,828	25,6621	108,999	742,019		

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