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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
_____ 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 178,08 руб. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша вязкая молочная манная	250	8,54	11,42	46,24	306,98	220,64	42,35
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6	220,78	19,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,1	12,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,33	9,1	46,75	600,38	3,93
Итого за завтрак		555	19,98	18,92	76,72	544		84,38
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
Итого за день		1360	47,62	48,26	194,32	1372,14		178,08

Неделя: 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Гуляш из мяса птицы	130	8,54	10,48	6,06	194,07	220,95	55,98
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	210,96	194,09	18,6
	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	600,54	4,8
Итого за Завтрак		550	19,74	20,99	83,39	566,01		84,38
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
Итого за день		1355	47,62	48,70	201,06	1393,78		178,08

Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,97	11,94	20,16	182,72	220,4	35,68
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	36,2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Завтрак		550	21,20	19,38	87,34	548,79		84,38
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
Итого за день		1355	48,93	47,23	206,63	1377,17		178,08

Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Курица тушеная с морковью	90	9,69	11,13	4,96	213,76	1 010,02	50,08
	Макароны отварные	200	5,4	7,9	36,0	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,32		7,04	29,3	300,74	7,5
	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 Завтрак		550	20,15	19,81	77,18	594,86		84,38
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
Итого за день		1355	47,98	49,42	194,90	1424,31		178,08

Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с рисом	250	8,74	7,82	25,92	206,92	100	39,9

	Запеканка из творога	50	8,86	12	19,39	195,56	220,46	32,78
	Повидло	10	0,04		3,3	13	600,52	3,4
	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	600,54	4,8
Итого за Завтрак		550	21,12	20,34	77,01	549,88		84,38
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
Итого за день		1355	48,93	47,98	194,72	1377,8		178,08

Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	12,47	9,93	27,7	224,5	202,08	32,42
	Масло сливочное порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,27	911,06	10,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	12,0
	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	600,54	4,8
	Яблоко свежее	120	0,4	0,4	15,8	47	977,07	20,16
Итого за Завтрак		577	18,79	19,01	78,30	514,62		84,38
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		805	28,80	27,90	119,57	866,80		93,7
Итого за день		1382	47,59	46,91	197,87	1381,42		178,08

Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сосиски в соусе томатном	100	7,56	11,02	7,04	193,72	220,91	51,88
	Макароны отварные	200	7,2	7,9	36	206,8	814,01	19,0
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
Итого за Завтрак		550	19,36	19,17	76,74	544,42		84,38
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
Итого за день		1355	47,52	46,99	194,41	1385,97		178,08

Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	26,33	20,0
	Биточек из курицы	60	9	5,56	10,08	151,12	1006,08	40,58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	32	148	811,03	15,5
	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	600,54	4,8
Итого за Завтрак		550	22,45	22,55	80,15	569,35		84,38
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	27,95	117,57	827,68		93,7
Итого за день		1355	50,36	50,50	197,72	1397,03		178,08

Неделя: 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,68	8,36	84,85	851,14	14,0
	Плов с курицей	170	12,57	11,63	25,88	243,14	331,29	54,88
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,31	6,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,3	13,8	63	600,07	4,5
Итого за Завтрак		550	20,67	19,05	87,87	560,37		84,38
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
Итого за день		1355	48,94	46,83	205,73	1391,64		178,08

Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак								
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	100	5,71	6,8	4,73	103,4	220,78	17,8
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	13,9	43,39	304,96	220,18	39,9
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	600,44	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	299	19,78
Итого за Завтрак		550	21,33	21,20	76,68	544,66		84,38
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	127,6	600,15	6,7
Итого за Обед		805	27,58	27,67	127,83	869,17		93,7
Итого за день		1355	48,91	48,87	204,51	1413,8		178,08
Итого за период		13 582	484,40	481,69	1 991,87	13 915,04		
Среднее значение за период			48,44	48,17	199,19	1391,50		

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