

«Утверждаю»

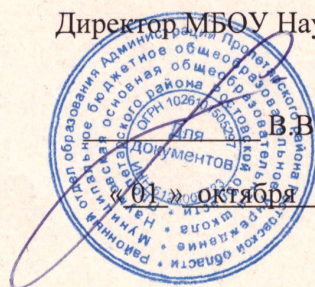


Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ Наумовская ООШ

В.В.Бибиков

«01» октября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(обед 5-11 кл)**

**2025 – 2026 уч.г.**



10- дневное меню для организации горячего питания  
Обед 5-11 кл

| Прием пищи      | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|----------------|
|                 |                                          |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                |
| Неделя 1 День 1 |                                          |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед            | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) | 200       | 6,64                | 4,58  | 16,28    | 133,14                           | 139         | 19,30          |
|                 | Шницель рубленный из птицы               | 60        | 6,60                | 8,00  | 5,23     | 158,68                           | 451         | 34,26          |
|                 | Каша вязкая пшеничная                    | 100       | 2,87                | 2,72  | 16,79    | 103,22                           | 510         | 10,38          |
|                 | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный              | 34        | 2,28                | 0,27  | 16,73    | 88,83                            |             | 2,46           |
| Итого за обед   |                                          | 606       | 18,58               | 15,61 | 66,01    | 527,77                           |             | 70,00          |
| Неделя 1 День 2 |                                          |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед            | Суп картофельный с яйцом<br>(кудрявый)   | 200       | 7,02                | 9,21  | 12,84    | 126,07                           | 140         | 20,22          |
|                 | Плов из птицы                            | 160       | 10,98               | 5,63  | 25,07    | 235,98                           | 54-12м      | 39,79          |
|                 | Свекла отварная дольками                 | 30        | 0,45                | 0,05  | 2,60     | 25,10                            | 54-28       | 3,47           |
|                 | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный              | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |             | 2,92           |
| Итого за обед   |                                          | 642       | 21,68               | 15,25 | 74,69    | 535,55                           |             | 70,00          |
| Неделя 1 День 3 |                                          |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед            | Борщ с капустой и картофелем             | 200       | 6,88                | 7,16  | 10,40    | 175,00                           | 110         | 20,39          |
|                 | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски   | 60        | 6,1                 | 7,49  | 7,11     | 106,3                            | 454         | 30,32          |
|                 | Каша вязкая перловая                     | 110       | 3,82                | 7,26  | 26,84    | 164,67                           | 510         | 7,40           |
|                 | Зеленый горошек консервированный         | 15        | 0,44                | 0,03  | 0,89     | 5,55                             |             | 5,63           |
|                 | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный              | 36        | 2,74                | 0,29  | 20,88    | 94,05                            |             | 2,66           |
| Итого за обед   |                                          | 633       | 20,17               | 22,27 | 77,10    | 589,47                           |             | 70,00          |
| Неделя 1 День 4 |                                          |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед            | Суп картофельный с клецками              | 200       | 3,62                | 4,85  | 21,40    | 145,52                           | 155         | 15,35          |
|                 | Биточки рубленные из птицы               | 60        | 8,37                | 8,97  | 8,00     | 131,67                           | 498         | 33,40          |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая               | 100       | 5,31                | 5,75  | 23,45    | 164,00                           | 508         | 13,26          |
|                 | Соус томатный с овощами                  | 15        | 0,55                | 0,37  | 1,45     | 11,10                            | 54-3 соус   | 1,63           |
|                 | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный              | 38        | 2,89                | 0,30  | 22,04    | 99,28                            |             | 2,76           |
| Итого за обед   |                                          | 625       | 20,93               | 20,28 | 87,32    | 595,47                           |             | 70,00          |
| Неделя 1 День 5 |                                          |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед            | Суп картофельный с крупой<br>(рисовая)   | 200       | 5,26                | 4,63  | 21,49    | 153,34                           | 138         | 15,66          |
|                 | Паста "Альфредо"                         | 160       | 13,18               | 4,85  | 22,33    | 185,79                           | 465         | 40,13          |
|                 | Винегрет овощной                         | 25        | 0,29                | 0,45  | 1,66     | 27,96                            | 71          | 7,69           |
|                 | Чай с сахаром                            | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный              | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |             | 2,92           |
| Итого за обед   |                                          | 637       | 21,96               | 10,29 | 79,66    | 515,49                           |             | 70,00          |



| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|--------------------|
|                  |                                       |             | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200         | 6,64                | 4,58  | 16,28    | 133,14                           | 139         | 19,30              |
|                  | Рагу из мяса птицы                    | 180         | 7,14                | 12,71 | 21,24    | 222,32                           | 436         | 43,91              |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12      | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 43          | 3,27                | 0,34  | 24,94    | 112,34                           |             | 3,19               |
|                  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Итого за обед    |                                       | 635         | 17,24               | 17,67 | 73,44    | 511,70                           |             | 70,00              |
| Неделя 2 День 7  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп картофельный с крупой (пшено)     | 200         | 4,93                | 6,33  | 21,22    | 176,88                           | 138         | 19,19              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе | 50/25       | 8,18                | 8,08  | 3,38     | 122,27                           | 471         | 30,12              |
|                  | Рис припущенный                       | 100         | 3,00                | 4,16  | 30,30    | 170,65                           | 512         | 14,17              |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12      | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 40          | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |             | 2,92               |
|                  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Итого за обед    |                                       | 627         | 19,34               | 18,93 | 89,08    | 618,20                           |             | 70,00              |
| Неделя 2 День 8  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем          | 200         | 6,88                | 7,61  | 10,40    | 175,00                           | 110         | 20,39              |
|                  | Биточки по-белорусски                 | 50          | 6,73                | 6,54  | 24,07    | 106,67                           | 467         | 31,33              |
|                  | Каша вязкая пшеничная                 | 120         | 3,43                | 3,26  | 20,15    | 123,86                           | 510         | 12,49              |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12      | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 30          | 2,28                | 0,24  | 17,40    | 78,38                            |             | 2,19               |
|                  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Итого за обед    |                                       | 612         | 19,51               | 17,69 | 83,00    | 527,81                           |             | 70,00              |
| Неделя 2 День 9  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Суп картофельный с клецками           | 200         | 3,62                | 4,85  | 21,40    | 145,52                           | 155         | 15,35              |
|                  | Плов из птицы                         | 170         | 10,06               | 12,22 | 25,63    | 239,83                           | 492         | 42,26              |
|                  | Салат из белокочанной капусты         | 40          | 1,00                | 4,61  | 4,16     | 57,13                            | 43          | 6,52               |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12      | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 31          | 2,36                | 0,25  | 17,98    | 80,99                            |             | 2,27               |
|                  |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Итого за обед    |                                       | Итого обед: | 653                 | 17,23 | 21,97    | 80,15                            | 567,37      | 70,00              |
| Неделя 2 День 10 |                                       |             |                     |       |          |                                  |             |                    |
| Обед             | Свекольник со сметаной                | 200         | 5,00                | 7,08  | 13,06    | 178,70                           | 54-18 с     | 18,20              |
|                  | Котлеты рубленные из птицы            | 60          | 8,38                | 8,29  | 12,15    | 115,71                           | 498         | 32,67              |
|                  | Макаронные изделия отварные           | 100         | 2,88                | 3,91  | 21,87    | 146,33                           | 332         | 12,61              |
|                  | Чай с сахаром                         | 200/12      | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685         | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 40          | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |             | 2,92               |
| Итого за обед    |                                       | 612         | 19,49               | 19,64 | 81,26    | 589,14                           |             | 70,00              |

Средние показатели за обед:

19,61 17,96 79,17 557,80