

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

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №22

2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов
(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

Обед 5-11 кл. ОВЗ 93 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	40	0,6	0,07	3,47	16,8	97,07	7,6
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	7,84	4,16	34,02	162,18	100,96	18,18
	Плов	150	11,39	19,13	25,32	357,41	888,11	60,92
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	3,9	21,25	87,91	639,07	3,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		600	23,1	27,65	100,5	705		93,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	259,48	100,93	15,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	16,38	18,46	52,43	295,62	987,06	64,7
	Компот из свежих яблок	230	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		600	26,95	23,7	100,5	705		93,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	11,58	116,06	132,07	19,86
	Биточки рубленные куриные с соусом	100	13,44	12,81	21,4	237,85	1 006,32	45,5
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,01	20,14	83,29	300,99	8,34
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Итого за Обед		660	25,81	23,7	100,5	705		93,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	16,5
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	236,34	831,18	32
	Голубцы ленивые с соусом	110	15,41	15,14	34,88	251,5	220,27	35,2
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,49	300,97	6,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Итого за Обед		670	23,1	23,51	100,5	720,68		93,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,84	4,24	10,9	130,34	100,51	20,65
	Котлета Московская с соусом	110	9,22	19,98	21,39	262,76	889,05	51
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		710	23,1	27,65	101,88	705		93,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	16,5
	Макароны отварные	160	5,76	5,23	34,99	209,92	825,06	17,9
	Жульен с курицей	80	11,18	15,17	10,12	217,33	1 010,15	49,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		690	23,1	23,7	100,5	705,0		93,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,01	111,02	19,5
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	110	13,65	17,22	25,73	339,64	220,56	55,45
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,94	37,35	300,96	6,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Итого за Обед		670	23,1	23,7	100,5	705		93,0

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24		1,2	3,6	26,58	7,8

Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,74	5,04	13,93	225,98	100,97	15,1
Рагу из птицы	150	17,09	18,03	46	293,53	220,21	58,3
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,49	300,97	7
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед	610	23,1	23,7	100,5	705,0		93,0

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	100,83	16,8
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	831,18	32
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	14,6	16,1	28,2	214,66	220,4	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Итого за Обед		660	23,1	23,7	100,5	608,1		93,0

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	259,48	100,94	15,95
	Тефтели "Ежики" мясные	90	8,74	16,31	22,42	172,41	220,83	49,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	17,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	180	0,14	0,07	19,93	81,61	300,85	7,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,7
Итого за Обед		650	26,1	27,5	112,2	822,5		93,0
Итого за период		6 520	241	249	1 018	7 086		
Среднее значение за период			24,06	24,85	101,81	708,62		

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