



Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 9
Т.В. Печенкина
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет,
с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Обед 1-4 кл. 97,0 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	13,2
	Плов	150	13,23	26,67	30,6	398,04	443,09	69,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	23,69	34,32	84,65	727,09		97,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,28	987	66,69
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	31,38	17,16	71,18	566,31		97,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	11,58	116,06	132,03	11,95
	Биточки рубленые куриные	100	12,89	10,71	12,25	196,91	1 006,19	53,84
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		710	27,74	22,14	108,19	747,31		97,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	11,0
	Голубцы ленивые	100	7,56	8,4	7,6	21,96	359,29	43,69
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,5
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		740	19,34	18,34	104,07	488,33		97,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,24	100,81	17,2
	Котлета Московская	90	11,85	25,69	27,5	337,83	889,02	59,51
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		700	22,59	33,66	114,09	776,57		97,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	11,0
	Жульен с курицей	100	10,91	13,33	5,59	186,56	1 010,12	60,29
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		710	23,47	21,81	101,1	697,71		97,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,01	111,02	13,55
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	12,33	21,28	24,52	342,9	220,56	63,16
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		700	24,25	28,31	114,88	786,41		97,0
Неделя: 2			День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	948,08	10,65
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	119,38	100,97	12,75
	Рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,2	163,05	220,21	58,59
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,01	11,85
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		700	21,94	12,37	65,11	445,23		97,0
Неделя: 2			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	100,83	12,9
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	38,36
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,27		8	33	300,11	14,83
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		700	23,07	14,83	95,76	551,83		97,0
Неделя: 2			День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	10,0
	Тефтели "Ежики" мясные	90	10,74	20,31	22,42	326,27	220,83	48,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	16,64
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
	Итого за Обед	760	31,61	38,17	134,82	994,84		97,0
Итого за период		7 120	249,92	240,31	1008,21	7118,96		
Среднее значение за период			25	24	100,8	711,9		