



Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов, 10-11 лет, 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Обед 5-11 кл. 118,66 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	110	1,65	0,18	9,53	46,2	913,09	13,35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	13,2
	Плов	180	15,88	32	36,72	477,65	443,1	82,6
	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		800	28,55	39,99	102,38	865,1		118,66

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	110	1,83	11,18	10,63	149,42	26,56	13,62
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	180	22,32	5,58	15,84	203,13	987,04	79,15
	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	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Обед		810	38,12	23,56	89,57	724,18		118,66

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,73	7,18	14,48	145,08	132,02	14,4
	Биточки рубленные куриные	100	12,89	10,71	12,25	196,91	1 006,19	53,84
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	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
	Кондитерское изделие	18	7,02	1,26	8,46	102,6	968,34	16,71
	Итого за Обед	808	36,99	25,82	126,11	918,29		118,66

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Голубцы ленивые	110	9,24	8,36	24,15	395,22	220,27	55,91
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,5
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	831,03	30,7
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
	Итого за Обед	860	23,75	19,64	123,89	958,94		118,66

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,32		1,6	4,8	26,57	8,31
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	100,81	21,7
	Котлета Московская	100	13,16	28,54	11,06	353,14	889,03	66,69
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
	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	830	25,48	38,14	94,73	830,81		118,66

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крутой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Жульен с курицей	100	10,91	13,33	5,59	186,56	1 010,12	60,29
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	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
	Кондитерское изделие	18	7,02	1,26	8,46	102,6	968,34	16,71
Итого за Обед		808	32,02	24,09	119,48	855,34		118,66

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Обед	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	118,77	111	17,0
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	110	15,07	26,01	39,97	419,1	220,56	77,65
	Соус красный основной	20	0,34	1,09	2,12	19,91	847,05	2,05
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
	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	820	28,88	35,52	128,87	917,85		118,66
		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	40	0,32		1,6	4,8	26,57	8,31
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	119,38	100,97	12,75
	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	220,21	79,81
	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	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Обед		760	29,17	14,41	80,53	551,98		118,66
		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	100,83	15,1
	Рыба тушеная в томате с овощами	110	14,96	8,23	6,93	163,15	309,17	49,04
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	33,75
	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	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Обед		830	28,12	18,77	96,8	673,22		118,66
		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	26,33	11,95
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Тефтели "Ёжики" мясные	110	13,01	24,81	14,18	333,53	220,83	59,96
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	837	19,55
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,75
Итого за Обед		900	38,1	49,15	142,39	1168,56		118,66
Итого за период		8 226	309,18	289,09	1104,75	8464,27		
Среднее значение за период			30,9	28,9	110,5	846,4		