



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ  
Топилинская СОШ  
Е.М.Онбыш.

Утверждаю:  
ИП Лазаренко А.А.

А.А.Лазаренко  
«01» 01 2026г.

**Перспективное меню  
завтраков и обедов  
для организации горячего питания  
обучающихся 1-4 классов**

**1 день (понедельник)**

<b>Завтрак</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Суп молочный рисовый	200	33,60	4,82	1,02	16,83	95,78
2	Сыр порциями	20	17,00	4,64	5,90	0,00	71,66
3	Масло сливочное порциями	5	5,00	0,00	4,10	0,05	37,10
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
7	Пряник	40	8,40	2,50	2,00	22,10	116,40
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>89,72</b>	<b>15,15</b>	<b>21,78</b>	<b>79,62</b>	<b>504,90</b>
<b>Обед</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Суп картофельный с вермишелью	250	20,00	10,80	3,69	21,09	160,77
2	Рыба, тушённая с овощами в томате	80/20	42,00	10,6	5,1	5,6	130
3	Картофельное пюре	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>89,72</b>	<b>27,54</b>	<b>13,95</b>	<b>88,74</b>	<b>609,97</b>

## 2 день (вторник)

<b>Завтрак</b>							
№п/п	Наименование блюда	Вес порции (г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Плов из птицы	200	52,00	19,85	18,14	34,13	379,18
2	Салат из свеклы	60	10,00	0,86	3,65	5,02	56,34
3	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Кофейный напиток на молоке	200	25,00	1,40	2,00	22,40	113,20
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>89,72</b>	<b>25,15</b>	<b>24,15</b>	<b>78,39</b>	<b>631,48</b>
<b>Обед</b>							
№п/п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Борщ	250	20,00	1,45	3,93	10,20	82,00
2	Каша гречневая	150	18,00	7,46	5,61	35,84	223,69
3	Мясо тушённое	100	44,00	17,02	18,74	2,41	246,38
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>89,72</b>	<b>26,39</b>	<b>22,69</b>	<b>100,07</b>	<b>710,02</b>

**3 день (среда)**

<b>Завтрак</b>							
<b>№п\п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес порции(г)</b>	<b>Цена</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
				<b>белк и</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
1	Шницель из мяса птицы	100	41,00	15,55	11,55	15,70	228,95
	Пюре картофельное	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
2	Помидор свежий	60	18,00	0,7	0,1	2,3	12,9
3	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Чай с лимоном	200	8,00	0,06	0,01	12,19	49,09
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>89,72</b>	<b>22,41</b>	<b>16,82</b>	<b>67,48</b>	<b>510,94</b>
<b>Обед</b>							
<b>№п\п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес порции(г)</b>	<b>Цена</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
				<b>белк и</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
1	Суп гороховый на бульоне	250	20,00	8,35	5,75	40,35	246,55
2	Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,45
3	Мясо запечённое	100	52,00	17,02	18,74	2,41	246,38
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>89,72</b>	<b>34,19</b>	<b>29,37</b>	<b>110,81</b>	<b>843,34</b>



### 5 день (пятница)

<b>Завтрак</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Гуляши	90	57,90	17,02	18,74	2,41	246,38
2	Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,45
3	Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>89,72</b>	<b>26,28</b>	<b>23,72</b>	<b>60,70</b>	<b>561,4</b>
<b>Обед</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Суп лапша домашняя	250	20,00	13,29	2,86	14,53	137,02
2	Котлета	100	42,00	15,55	11,55	15,70	228,95
3	Пюре картофельное	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Компот из смеси сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>89,72</b>	<b>34,98</b>	<b>19,57</b>	<b>92,28</b>	<b>685,17</b>

## 6 день (понедельник)

<b>Завтрак</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Каша молочная «Дружба»	200	47,00	7,56	8,14	32,25	232,5
2	Сыр порциями	20	17,00	4,64	5,90	0,00	71,66
3	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>89,72</b>	<b>15,84</b>	<b>14,80</b>	<b>72,89</b>	<b>488,12</b>
<b>Обед</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Рассольник Петербургский	250	20,00	1,68	4,09	13,27	96,61
2	Биточки рыбные	90	43,38	14,8	5,4	15,5	165
3	Каша гречневая	150	18,62	7,46	5,61	35,84	223,69
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>89,72</b>	<b>30,88</b>	<b>15,46</b>	<b>98,73</b>	<b>652,78</b>

**7 день (вторник)**

<b>Завтрак</b>							
<b>№п\п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес порции(г)</b>	<b>Цена</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
1	Пудинг из творога	160/20	58,32	22,24	15,36	32,16	355,84
2	Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
3	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,20	0,40	0,40	9,80	44,40
4	Пряник	40	8,40	2,50	2,00	22,10	116,64
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>89,72</b>	<b>29,04</b>	<b>17,76</b>	<b>81,34</b>	<b>602,46</b>
<b>Обед</b>							
<b>№п\п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес порции(г)</b>	<b>Цена</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
1	Борщ с капустой и картофелем	200	20,00	1,45	3,93	10,20	82,00
2	Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,45
3	Мясо запечённое	100	52,00	17,02	18,74	2,41	246,38
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>89,72</b>	<b>27,07</b>	<b>27,55</b>	<b>80,66</b>	<b>678,79</b>

## 8 день (среда)

Завтрак							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Тефтели из мяса птицы	90	39,00	11,78	12,91	14,90	222,91
2	Пюре картофельное	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
3	Помидор свежий	60	18,00	0,70	0,10	2,30	12,90
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с лимоном	200	10,00	0,20	0,00	14,00	56,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>89,72</b>	<b>18,78</b>	<b>18,17</b>	<b>68,49</b>	<b>512,61</b>
Обед							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Суп латвия домашняя	250	20,00	13,29	2,86	14,53	137,02
2	Жаркое по - домашнему	200	62,00	27,53	7,47	21,95	265,19
3	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>89,72</b>	<b>47,76</b>	<b>10,69</b>	<b>70,9</b>	<b>569,69</b>

9 день (четверг)

<b>Завтрак</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Птица отварная	90	44,28	18,99	12,24	0,00	186,12
2	Каша рассыпчатая гречневая	150	18,62	7,46	5,61	35,84	223,69
3	Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с лимоном	200	10,00	0,20	0,00	14,00	56,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>89,72</b>	<b>30,19</b>	<b>18,31</b>	<b>67,78</b>	<b>556,27</b>
<b>Обед</b>							
№п\п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Щи со свежей капустой и картофелем	250	20,00	1,75	4,89	8,49	84,97
2	Плов из птицы	200	52,00	19,85	18,14	34,13	379,18
3	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
4	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
5	Огурец свежий	60	10,00	0,50	0,10	1,00	6,90
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>89,72</b>	<b>46,78</b>	<b>23,49</b>	<b>85,22</b>	<b>653,01</b>

10 день (пятница)

<b>Завтрак</b>							
№п/п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Котлета куриная	100	52,90	15,55	11,55	15,70	228,95
2	Макаронны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,56
3	Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
4	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
5	Чай с лимоном	200	10,00	0,06	0,01	12,19	49,09
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>89,72</b>	<b>24,67</b>	<b>16,54</b>	<b>72,18</b>	<b>536,26</b>
<b>Обед</b>							
№п/п	Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				белки	жиры	углеводы	
1	Суп картофельный с вермишелью	250	15,00	10,80	3,69	21,09	160,77
2	Поджарка куриная	100	48,38	17,02	18,74	2,41	246,38
3	Каша гречневая	150	18,62	7,46	5,61	35,84	223,69
4	Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
5	Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>89,72</b>	<b>42,22</b>	<b>28,4</b>	<b>93,46</b>	<b>574,63</b>