

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» декабря 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ Присальская СШ № 10

Т.А.Кутнякова

«01» декабря 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед 1-11кл)

2025 – 2026 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	60	6,60	9,00	5,23	158,68	451	34,33
	Каша вязкая пшеничная	130	4,73	6,54	21,82	134,19	510	13,65
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,94
Итого за обед		655	21,85	23,85	86,53	672,98		81,12
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	5,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	200	13,73	13,04	31,34	248,61	54-12м	46,76
	Свекла отварная дольками	25	0,75	0,09	14,34	41,84	54-28	3,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
		665	23,01	22,66	101,5	633,7		81,12
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	42,80
	Каша вязкая перловая	130	3,84	4,57	26,42	162,18	510	9,83
	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		4,50
Итого за обед		682	20,19	19,84	76,12	612,78		81,12
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	17,10
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	7,84	9,63	3,73	124,60	455	37,95
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,77
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,38	1,46	11,10	588	2,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		625	20,83	20,93	93,02	662,40		81,12
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	18,49	153,34	138	16,78
	Мясо тушеное с овощами	40/30	9,49	11,47	5,76	159,60	433	39,85
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,39
	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		4,50
Итого за обед		652	21,72	21,54	86,86	651,57		81,12

Среднее значение за 5 дней:

107,60 108,82 444,03 3233,43
21,52 21,76 88,81 646,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена 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	220	10,06	15,53	21,96	271,72	436	51,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		660	20,21	20,43	81,22	622,04		81,12
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	60/25	9,82	9,49	4,05	146,72	471	37,86
	Рис припущенный	130	2,99	4,16	28,30	170,65	512	16,70
	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		3,38
Итого за обед		657	20,21	20,26	81,95	616,53		81,12
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	42,80
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	18,79	103,22	510	9,83
	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		4,50
	Итого за обед		652	19,22	18,44	68,49	553,82	
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	7,17	7,77	24,66	119,60	148	18,60
	Плов из птицы	200	13,73	13,04	31,34	248,61	54-12м	46,76
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	5,46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Итого за обед		680	25,41	25,74	103,14	642,52	
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Котлеты рубленые из птицы	60	8,37	8,29	6,41	115,71	498	36,53
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,39
	Соус томатный	15	0,55	0,37	11,10	14,80	588	1,81
	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		4,50
Итого за обед		657	20,89	21,18	93,18	647,84		81,12

Среднее значение за 10 дней:

213,54 214,87 872,01 3082,75
21,35 21,49 87,201

соотношение

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного