



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ

Утверждаю:
ИП Лазаренко А.А.



А.А.Лазаренко
«01» 01 2026

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

Меню на 1 день (понедельник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп молочный рисовый	200	33,60	4,82	1,02	16,83	95,78
Сыр порциями	20	17,00	4,64	5,90	0,00	71,66
Масло сливочное порциями	5	5,00	0,00	4,10	0,05	37,10
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	40	8,40	2,50	2,00	22,10	116,40
Итого	605	89,72	15,15	21,78	79,62	504,90
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	20,00	1,45	3,93	10,20	82,00
Биточек куриный	100	49,28	15,55	11,55	15,70	228,75
Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,45
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
Итого	730	89,72	28,53	20,89	111,28	747,25

Меню на 2 день (вторник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Плов из птицы	200	52,00	19,85	18,14	34,13	379,18
Салат из свеклы	60	10,00	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток на молоке	200	25,00	1,40	2,00	22,40	113,20
Итого	500	89,72	25,15	24,15	78,39	631,48
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник Петербургский	200	20,00	1,68	4,09	13,27	96,58
Тефтели из мяса птицы	90	39,28	11,78	12,91	14,90	222,91
Пюре картофельное	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
Итого	720	89,72	26,39	22,69	100,07	710,02

Меню на 3 день (среда)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
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
Помидор свежий	60	18,00	0,7	0,1	2,3	12,9
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	8,00	0,06	0,01	12,19	49,09
Итого	550	89,72	22,41	16,82	67,48	510,94
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп рисовый	250	16,00	10,6	3,59	20,83	159,47
Жаркое по- домашнему	200	58,28	34,41	9,34	27,44	331,50
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из свежих фруктов	200	10,00	0,30	0,00	21,90	88,80
Итого	730	89,72	51,28	13,82	104,34	748,34

Меню на 4 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	59,72	27,84	18,00	32,40	402,96
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (банан)	100	25,00	0,40	0,30	10,30	45,50
Итого	500	89,72	28,44	18,30	56,70	505,26
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Щи со свежей капустой и картофелем	250	20,00	1,75	4,89	8,49	84,97
Фрикаделька из мяса птицы	90	49,28	21,32	21,52	7,00	306,96
Рис отварной	150	10,00	3,80	2,72	40,00	199,68
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
Итого	770	89,72	32,88	30,02	114,42	859,38

Меню на 5 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Гуляш	90	57,90	17,02	18,74	2,41	246,38
Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,45
Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Итого	540	89,72	26,28	23,72	60,70	561,4
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп лапша домашняя	250	20,00	13,29	2,86	14,53	137,02
Птица отварная	100	44,28	21,10	13,60	0,00	206,80
Каша рассыпчатая пшеничная	150	10,00	6,60	4,38	35,27	206,90
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из свежих фруктов	200	10,00	0,30	0,00	21,90	88,80
Итого	780	89,72	47,26	21,73	105,87	808,09

Меню на 6 день (понедельник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Каша молочная «Дружба»	200	47,00	7,56	8,14	32,25	232,5
Сыр порциями	20	17,00	4,64	5,90	0,00	71,66
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого	560	89,72	15,84	14,80	72,89	488,12
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Рассольник Петербургский	200	20,00	1,68	4,09	13,27	96,61
Котлета куриная	100	49,28	15,55	11,55	15,70	228,95
Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,56
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Итого	730	89,72	32,62	21,05	106,87	747,41

Меню на 7 день (вторник)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Пудинг из творога	160/20	58,32	22,24	15,36	32,16	355,84
Кофейный напиток	200	5,00	3,90	0,00	17,28	84,72
Фрукты свежие (яблоко)	100	18,20	0,40	0,40	9,80	44,40
Пряник	40	8,40	2,50	2,00	22,10	116,64
Итого	520	89,72	29,04	17,76	81,34	602,46
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	20,00	1,45	3,93	10,20	82,00
Фрикаделька из мяса птицы	90	49,28	21,32	21,52	7,00	306,96
Каша рассыпчатая ячневая(пшеничная)	150	10,00	4,79	4,26	30,83	180,82
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Компот из сухофруктов	200	5,00	0,04	0,00	24,76	99,20
Итого	720	89,72	33,57	30,60	106,96	837,52

Меню на 8 день (среда)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Тефтели из мяса птицы	90	39,00	11,78	12,91	14,90	222,91
Пюре картофельное	150	20,00	3,06	4,80	20,45	137,24
Помидор свежий	60	18,00	0,70	0,10	2,30	12,90
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	10,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Итого	540	89,72	18,78	18,17	68,49	512,61
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп лапша домашняя	250	20,00	13,29	2,86	14,53	137,02
Плов из птицы	200	52,00	19,85	18,14	34,13	379,18
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Кисель из свежих плодов	200	12,28	0,14	0,04	27,50	110,92
Итого	730	89,72	39,25	21,93	110,33	795,69

Меню на 9 день (четверг)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Птица отварная	90	44,28	18,99	12,24	0,00	186,12
Каша рассыпчатая гречневая	150	18,62	7,46	5,61	35,84	223,69
Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	10,00	0,20	0,00	14,00	56,80
Итого	540	89,72	30,19	18,31	67,78	556,27
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый на бульоне	250	20,00	8,35	5,75	40,35	246,55
Жаркое по- домашнему	160	46,28	27,53	7,47	21,95	265,19
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Сок фруктовый	200	18,00	0,60	0,00	33,00	134,40
Итого	750	89,72	43,15	14,21	131,77	827,61

Меню на 10 день (пятница)

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Котлета куриная	100	52,90	15,55	11,55	15,70	228,95
Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,56
Огурец соленый	60	14,10	0,50	0,10	1,00	6,90
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Чай с лимоном	200	10,00	0,06	0,01	12,19	49,09
Итого	550	89,72	24,67	16,54	72,18	536,26
Обед						
Наименование блюда	Вес порции(г)	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с вермишелью	250	15,00	10,80	3,69	21,09	160,77
Поджарка куриная	90	49,28	17,02	18,74	2,41	246,38
Макароны отварные	150	10,00	5,52	4,52	26,45	168,56
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,72	2,93	0,53	17,33	85,81
Хлеб пшеничный	40	2,72	3,04	0,36	16,84	82,76
Компот из свежих фруктов	200	10,00	0,30	0,00	21,90	88,80
Итого	770	89,72	39,61	27,84	106,02	833,08