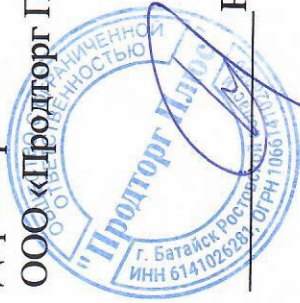


Директор

ООО «Продторг Плюс»



Р.Е. Татарский

Директор

МБОУ СОШ № 4

с углубленным изучением
отдельных предметов



А.В. Корюкина

Примерное 2-х недельное меню

для организации питания горячих обедов

учащихся 1-4 классов

Сентябрь – декабрь 2026г.

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Примерное 2-х недельное меню горячих обедов для организации питания учащихся 1-4 классов. МБОУ СОШ №4

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: с 01.09.2026

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево. г	Энергет. ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	29	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,12	53,67	105,58	27,15	83,64	0,57	24,87	8,33	31,31
ДП-2р	Рыба в яйце	90	15,2	4,7	4	119,3	0,09	0,16	43,15	0,59	0,28	184,03	332,67	63,41	43,66	219,3	1,03	143,84	16,73	576,17
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	2	84,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,94	157,5	25,38	8,68	18,83	0,34	0,18	0,32	5,29
	Итого за Обед	805	30,9	25,3	105,6	771,8	0,32	0,3	170,69	0,7	24,24	1432,4	1111,55	307,19	122,6	451,28	5,19	188,1	37,02	653

Вторник, 1 неделя

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	21,2	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,6	0,09	0,09	165,09	0,09	2,36	291,63	384,92	76,83	108,33	235,14	2,02	39,77	27,59	169,51
53-19з	и маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	760	39,6	20,7	95,3	724,6	0,27	0,21	312,5	0,27	8,37	912,99	896,37	208,22	158,35	389,2	5,84	63,96	41,85	211,11

Среда, 1 неделя

Обед																				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	33,81	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-2вм	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	0,15	0,12	32,72	0,08	10,26	198,76	792,09	24,33	100,74	215,6	2,29	31,66	20,67	166,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	790	40,7	21,9	98,6	753,3	0,45	0,28	402,4	0,08	53,87	921,73	1861,47	217,46	187,85	439,88	6,78	83,17	35,81	218,38

Четверг, 1 неделя

Обед																				
ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,8	8,8	3,7	101,8	0,01	0,03	8,99	0,05	1,89	49,6	115,81	57,06	10,6	41,14	0,62	3,28	0,98	9,36
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
309	Биточки с соусом томатным	90	15,6	3,6	11,9	142,7	0,05	0,04	17,02	0,02	0,63	189,75	179,61	21,63	50,46	108,26	1,04	6,6	13,7	85,1
54-4вн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Обед	760	33,5	24,4	100,8	758	0,4	0,27	156,25	0,16	7,32	799,03	936,47	287,36	218,93	451,47	8,54	52,07	23,94	146,58

Пятница, 1 неделя

Обед																				
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	0,06	0,06	322,01	0,11	7,3	117,4	203,96	12,2	14,87	40,1	0,55	10,3	1,7	19,27

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	220	5,5	5,3	12,5	119,4	0,04	0,04	0,04	125,49	0,06	7,07	106,86	216,05	38,91	16,86	45,51	0,55	16,91	1,42	22,87
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	0,14	0,14	0,11	259,68	0	11,25	281,38	738,57	32,19	93,35	192,51	2,13	42,97	17,04	156,36
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Батон простой	65	5,2	0,7	31,9	154,3	0,1	0,04	0	0	0	0	287,95	88,4	14,95	22,1	57,85	1,3	2,08	3,9	9,43
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,03	0	0	0	0	142,1	82,25	10,15	16,45	52,5	1,37	1,54	1,93	8,4
	Итого за Обед	780	36,2	17,7	101,8	710,8	0,4	0,28	0,28	722,18	0,17	25,64	935,74	1329,4	216,48	165,74	392,78	5,98	73,8	25,99	216,33

**Понедельник, 2
неделя**

Обед

54-24з	Икра кабачковая	60	0,9	2,8	4,4	46,8	0,02	0,02	0,02	10,06	0	7,42	61,83	204,42	18,21	10,33	17,73	0,46	8,61	0,22	6,14
54-9с	Суп фасолевого	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	37,86	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
279	Тертели куриные чай с лимоном и сахаром	90	14,1	9	11,1	182,2	0,05	0,04	0,04	3,08	0	1,49	321,83	189,74	18,87	50,23	113,51	1,04	44,43	12,87	87,54
54-3гн	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
	Итого за Обед	785	31,5	23	100,4	733,9	0,33	0,19	0,19	402,99	0	15,13	1173,57	997,71	180,04	138,15	381,85	5,75	93,21	32,73	161,4

Вторник, 2 неделя

Обед

ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	5	51,2	0,01	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,73	0,35	0,18	0,32	5,29
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,42	21,12	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,21	1,67	4725,98	0,02	12,41	562,44	249,56	50,4	17,81	276,03	5,74	73,93	32,93	220,41	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	16,3	67,1	0,01	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,02	92,91	59,09	3,16	3,85	0,8	0,8	0,11	3,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7

Итого за Обед	800	32,8	28,1	105,8	805,6	0,56	1,89	4848,49	0,11	46,5	1763,62	1664,61	218,04	101,22	524,04	10,61	139,33	47,24	313,11
---------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	---------	------	------	---------	---------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	--------

Среда, 2 неделя

Обед

54-1с	200	4,7	5,6		92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	45,92	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
ДП-8г	200	6	7,4	35,5	232,9	0,09	0,05	375,68	0,14	2,77	86,89	188,06	29,15	23,06	74,68	1,22	13,93	0,32	38,36
294	90	16,2	9,8	8,1	185,2	0,05	0,05	20,31	0,05	0,49	361,38	184,11	28,62	52,74	115,02	1,02	41,55	14,31	90,4
54-3хн	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
17	60	0,5	3,1	1,6	35,9	0,01	0,01	2,45	0	3,35	544,75	84,84	14,06	8,12	17,04	0,37	0,27	0,05	2,79
Пром.	65	5,2	0,7	31,9	154,3	0,1	0,04	0	0	0	287,95	88,4	14,95	22,1	57,85	1,3	2,08	3,9	9,43
Итого за Обед	815	33,1	26,8	102,2	781,8	0,27	0,2	504,89	0,19	17,67	1381,44	908,86	212,64	141,34	313,61	5,06	73,22	18,99	156,74

Четверг, 2 неделя

Обед

54-13з	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
102	200	4,1	4	14	108,2	0,1	0,05	120,72	0	3,72	586,62	363,03	78,8	27	97,2	1,3	84,68	3,64	27,02
54-9г	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,22	0,02	14,59	202,94	514,56	75,95	34,49	84,29	1,22	32,86	0,68	48,76
268	90	12,3	11,8	10,4	197,4	0,05	0,08	4,32	0	0,01	386,26	187,23	25,58	15,87	115,91	1,73	43,4	1,87	41,2
377	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Итого за Обед	815	27,1	28,3	97,1	750,9	0,37	0,29	497,17	0,02	21,74	1717,5	1338,28	271,4	111,1	402,34	7,02	174,86	17,89	137,78

Пятница, 2 неделя

Обед

54-4с	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	0,05	104,22	0	8,42	198,01	371,47	34,95	20,2	50,49	0,76	17,02	0,26	27,88
54-15м	200	19,7	8,7	38,8	312,3	0,13	0,09	182,92	0	1,09	329,79	388,17	33,04	138,09	260,39	2,21	44,29	12,19	81,55

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
46	Салат из квашеной капусты	90	1.4	12.1	2.9	126.3	0.02	0.02	0	0	22.95	683.91	236.25	38.07	13.02	28.25	0.51	0.27	0.49	7.94
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Обед	750	30.8	27	102.6	776.3	0.29	0.18	302.14	0	32.48	1511.16	1051.86	226.14	181.82	382.44	4.22	63.5	16.54	126.07
	Масса Белки																			
	Жиры																			
	Углево.																			
	Энерге																			
	В1																			
	В2																			
	А																			
	Вит. ретинол																			
	С																			
	Na																			
	K																			
	Ca																			
	Mg																			
	P																			
	Fe																			
	I																			
	Se																			
	F																			
	Средние показатели за Обед	786	33.62	24.32	101.02	756.7	0.37	0.41	315	0.17	25.3	1254.92	495	234.5	152.71	412.89	6.5	100.52	29.8	234.05

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам , джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.