

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.Лебедева

09.02.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 9

Н.В. Петрова

09.02.2026 г.

Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся по образовательным программам начального общего образования

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	90	147,68	12,80	8,38	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	6,00	0,50	0,10	1,00
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	48,00	1,60	0,30	10,00
Итого за обед		734	669,73	30,83	24,24	96,43
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
279/11	Тефтели 2-й вариант (п/ф) с соусом 759/13 или кнели из кур, бройлер-цыплят	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	14	28,00	0,90	0,16	5,60
Итого за обед		734	832,41	20,36	27,48	104,89
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160,00	11,50	13,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02

Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	11,70	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ГП	Хлеб пшеничный йодир.	18	34,00	1,20	0,50	6,40
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	11	22,00	0,70	0,10	4,40
	Итого за обед	709	567,71	21,73	22,47	70,10
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц		т. ценн.	Б	Ж
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	6,00	0,50	0,10	1,00
375,376/11	Компот из с/ф	180	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	32,00	1,10	0,20	6,20
	Итого за обед	696	596,60	26,67	21,51	85,93
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц		т. ценн.	Б	Ж
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
279/ 300/11	Тефтели 2-й вариант (п/ф) с соусом 759/13	90	142,00	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,376/11	Чай с лимоном	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	36	72,00	2,40	0,40	14,00
	Итого за обед	761	715,91	25,70	26,70	124,94
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц		т. ценн.	Б	Ж
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	90	147,68	12,80	8,38	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	6,00	0,50	0,10	1,00
375,376/11	Чай с лимоном	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	31	62,00	2,10	0,40	12,50
	Итого за обед	751	648,59	26,37	18,49	89,21
2 неделя вторник						
		Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
279/ 300/11	Тефтели 2-й вариант (п/ф) с соусом 759/13	90	142,00	7,46	9,49	10,70
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	11,70	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	27	51,00	2,20	0,45	9,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	10	20,00	0,70	0,10	4,00
Итого за обед		717	560,71	22,04	22,75	94,35
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
290/11	Птица, тушенная в соусе	90	160,00	11,50	13,26	3,51
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	23	46,00	1,50	0,30	9,30
Итого за обед		748	751,91	31,28	32,32	108,33
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
279/ 300/11	Тефтели 2-й вариант (п/ф) с соусом	90	142,00	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшеничная, ячневая, перловая или пшеничная)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	6,00	0,50	0,10	1,00
375,376/11	Компот из с/ф	180	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	40	75,00	3,20	0,50	14,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	26	52,00	1,80	0,30	10,00
Итого за обед		746	636,91	20,78	19,50	91,86
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энерге	Пищевые вещества (г)		
		порц	т. ценн.	Б	Ж	У
ОБЕД						
82/11	Борщ из св. капуста с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
Таб.32/13	Свекла отварная с растительным маслом	60	11,70	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	84,00	3,70	0,60	16,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	27	54,00	1,80	0,30	11,00

	Итого за обед	712	622,70	22,26	21,18	86,81
--	----------------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Условные обозначения: ПР - продовольственный

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.