



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2025г

«Согласовано»

И.О. Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

О.Н.Савченко

« 01 » сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(обед 5-11кл)

2025 – 2026 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Обед 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			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	8,00	5,23	158,68	451	34,26
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	16,79	103,22	510	10,38
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,28	0,27	16,73	88,83		2,46
Итого за обед		606	18,58	15,61	66,01	527,77		70,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,22
	Плов из птицы	160	10,98	5,63	25,07	235,98	54-12м	39,79
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	25,10	54-28	3,47
	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		2,92
Итого за обед		642	21,68	15,25	74,69	535,55		70,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	60	6,1	7,49	7,11	106,3	454	30,32
	Каша вязкая перловая	110	3,82	7,26	26,84	164,67	510	7,40
	Овощи свежие (огурцы)	25	0,20	0,03	0,63	3,54		5,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,66
Итого за обед		643	19,93	22,27	76,84	587,46		70,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	15,35
	Биточки рубленые из птицы	60	8,37	8,97	8,00	131,67	498	33,40
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,26
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	1,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,76
Итого за обед		625	20,93	20,28	87,32	595,47		70,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	21,49	153,34	138	15,66
	Паста "Альфредо"	160	13,18	4,85	22,33	185,79	465	40,13
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,07	1,33	7,47		8,33
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,36	0,25	17,98	80,99		2,28
Итого за обед		638	21,38	9,84	74,11	471,49		70,00

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	180	7,14	12,71	21,24	222,32	436	43,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		3,19
Итого за обед		635	17,24	17,67	73,44	511,70		70,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,19
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	50/25	8,18	8,08	3,38	122,27	471	30,12
	Рис припущенный	100	3,00	4,16	30,30	170,65	512	14,17
	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		2,92
Итого за обед		627	19,34	18,93	89,08	618,20		70,00
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Биточки по-белорусски	50	6,73	6,54	24,07	106,67	467	31,33
	Каша вязкая пшеничная	120	3,43	3,26	20,15	123,86	510	12,49
	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		2,19
Итого за обед		612	19,51	17,69	83,00	527,81		70,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	15,35
	Плов из птицы	170	10,06	12,22	25,63	239,83	492	42,26
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,36	0,25	17,98	80,99		2,27
Итого за обед		Итого обед:	653	17,23	21,97	80,15	567,37	70,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,20
	Котлеты рубленые из птицы	60	8,38	8,29	12,15	115,71	498	32,67
	Макаронные изделия отварные	100	2,88	3,91	21,87	146,33	332	12,61
	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		2,92
Итого за обед			612	19,49	19,64	81,26	589,14	70,00

Средние показатели за обед:

19,53 17,92 78,59 553,20