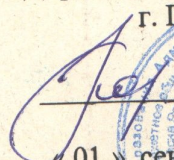


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска


Г.Н.Коленько
«01» сентября 2026г


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

2026 – 2027 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед 5-11 кл

Обед 8-11 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	6,70	1,58	16,28	149,00	139	22,80
	Рагу из мяса птицы	190	7,54	13,42	22,42	234,67	436	53,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		630	17,47	15,36	69,36	521,33		83,50
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(50/30)	80	7,43	9,82	3,52	114,82	352	39,87
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	16,79	103,22	510	12,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		670	18,71	22,71	78,1	620,97		83,50
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	24,14
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,67	10,13	7,17	147,04	54-31 м	41,85
	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	25,89	124,75	510	7,54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		600	22,63	19,69	80,84	618,23		83,50
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	20,60	147,58	155	17,95
	Биточки рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	126,64	500	43,65
	Каша рассыпчатая гречневая	90	4,78	5,18	21,11	147,60	508	11,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		620	21,57	21,33	88,88	628,26		83,50
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	21,05	149,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	160	13,18	4,85	22,33	185,79	465	43,44
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	1,90	19,00	34	6,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		675	23,88	15,53	84,74	560,23		83,50

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	20,66	136,30	54-18 с	22,22
	Жаркое по-домашнему	160	16,04	14,88	31,01	203,60	436	53,58
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед:		650	24,07	21,12	82,33	477,56		83,50
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	22,80
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	12,90	4,55	111,06	471	36,80
	Рис припущенный	100	2,97	3,87	16,64	131,27	512	13,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		630	21,24	18,67	76,93	597,77		83,50
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	24,14
	Перловка с курицей	180	14,32	13,51	28,12	247,39	433	49,39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		620	23,33	19,56	75,9	593,83		83,50
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	21,84
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (60/30)	90	11,13	12,29	17,94	194,62	454	41,86
	Каша вязкая пшеничная	100	2,84	2,72	16,79	103,22	510	12,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		630	19,87	20,81	81,87	547,96		83,50
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	70	8,91	4,85	8,34	90,27	440	40,56
	Каша вязкая ячневая	100	2,83	4,59	17,51	130,73	510	11,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за обед		660	19,55	19,61	83,64	623,93		83,50

Средние показатели за обед:

21,23 19,44 81,26 579,01