


«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
А.А.Лысенко
«12» января 2026г



«Согласовано»
Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска
Г.Н.Коленько
«12» января 2026г



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(обед 1-4кл)

2025 – 2026 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	17,08
	Рагу из мяса птицы	190	7,54	13,42	22,42	234,67	436	46,24
	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		3,08
Итого за обед:		580	14,25	16,62	70,54	509,69		70,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	150	4,51	4,75	9,33	94,55	140	15,22
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(50/20)	70	7,43	9,82	3,52	114,82	352	33,73
	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		3,08
Итого за обед:		560	18,32	17,61	69,1	519,03		70,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Свекольник со сметаной	150	2,70	3,77	5,85	109,69	110	16,47
	Чахохбили	95	14,87	12,50	5,84	164,24	491	39,60
	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	25,89	124,75	510	7,25
	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		3,08
Итого за обед:		585	23,75	20,14	68,24	536,34		70,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	12,73
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	8,56	6,10	8,32	117,43	498	37,33
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,26
	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		3,08
Итого за обед:		580	20,57	15,26	70,98	555,52		70,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	2,89	3,92	8,63	101,25	138	18,42
	Паста "Альфредо"	160	13,18	4,85	22,33	185,79	465	41,10
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	1,90	19,00	34	3,80
	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		3,08
Итого за обед:		575	19,63	10,26	63,52	443,7		70,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:	Свекольник со сметаной	150	2,70	3,77	5,85	109,69	110	16,47
	Жаркое по-домашнему	160	16,04	14,88	31,01	203,60	436	47,22
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	35	3,55	0,28	17,22	82,04		2,71
Итого за обед:		545	22,48	18,97	65,06	439,23		70,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	17,08
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	12,90	4,55	111,06	471	35,27
	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	25,89	124,75	510	7,25
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		3,45
		585	18,16	19,66	81,37	538,65		70,00
Итого за обед:								
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	105,00	110	18,42
	Биточки рубленые из птицы с соусом (50/20)	70	6,73	6,54	24,07	106,67	467	31,27
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,28	21,87	131,19	332	13,26
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		3,45
Итого за обед:		565	16,15	15,25	86,86	492,24		70,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	2,00	4,08	19,86	84,35	138	14,33
	Фрикассе из курицы	80	9,89	10,45	3,94	206,60	692	38,87
	Каша вязкая пшеничная	90	2,56	2,45	15,11	92,90	510	10,89
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,31
	Итого обед:	550	16,92	17,26	64,65	498,07		70,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Свекольник со сметаной	150	2,70	3,77	5,85	109,69	110	16,47
	Плов из птицы	150	9,95	5,28	27,25	186,46	54-12м	38,98
	Салат из белокочанной капусты	30	1,92	3,95	3,87	41,70	43	7,87
	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		3,08
Итого за обед:		570	17,80	13,36	67,63	475,51		70,00