



«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 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,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	14,57
	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	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,19
Итого за обед:		552	15,42	13,84	65,22	521,54		65,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	150	8,78	19,20	16,05	157,59	140	15,22
	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:		592	23,44	25,24	77,9	567,07		65,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	146,25	110	16,47
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	6,1	7,49	7,11	106,3	454	30,32
	Каша вязкая перловая	90	2,66	3,16	12,29	112,28	510	6,06
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		577	15,79	16,07	62,01	516,77		65,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	12,85
	Биточки рубленые из птицы	60	8,37	8,97	8,00	131,67	498	33,40
	Каша рассыпчатая гречневая	80	4,25	4,60	18,76	131,20	508	10,60
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		557	19,87	17,35	70,94	558,8		65,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	3,95	5,72	16,12	137,51	138	14,91
	Паста "Альфредо"	150	12,36	4,55	20,93	174,18	465	37,62
	Овощи свежие (помидоры)	25	0,28	0,05	0,95	5,34		5,95
	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:		577	19,82	10,68	72,18	465,43		65,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	14,57
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		582	13,85	15,91	72,88	508,08		65,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	3,70	3,25	15,92	140,16	138	14,19
	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
		577	18,11	15,85	83,78	581,48		65,00
Итого за обед:								
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	146,25	110	16,47
	Биточки по-белорусски	50	6,73	6,54	24,07	106,67	467	31,33
	Каша вязкая пшеничная	110	3,15	2,99	18,47	113,54	510	10,90
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,30	21,46	96,67		2,70
Итого за обед:		559	16,48	14,90	82,78	507,03		65,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	12,85
	Плов из птицы	170	10,06	12,22	25,63	239,83	492	42,26
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10
	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 обед:	592	16,75	19,00	65,68	541,39		65,00
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	50	6,98	6,91	10,13	96,43	498	27,67
	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:		617	18,09	18,26	79,24	569,86		65,00