

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 82
п.Степной Курган

И.И.Можаровская

«01» сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Сальского района
(обед комплексный)**

2025 – 2026 уч. г.

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	34,22
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		3,05
	Итого за обед		683	22,03	20,45	94,53	714,52	
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	248,61	54-12м	49,12
	Свекла отварная дольками	25	0,37	0,04	2,17	20,92	54-28	2,87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
		665	24,63	16,61	89,33	612,78		81,12
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	41,68
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	690	21,06	20,50	88,99	706,51		81,12
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	26,75	181,90	155	19,15
	Биточки рубленые из птицы	70	9,76	10,46	9,35	153,62	498	37,60
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,26
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	680	23,83	23,08	104,47	731,50		81,12
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	21,49	153,34	138	15,66
	Мясо тушеное с овощами	40/30	9,49	11,47	5,76	159,60	433	40,45
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
	Итого за обед	672	22,30	22,32	94,23	680,84		81,12

Среднее значение за 5 дней:

113,85	102,96	471,55	3446,15
22,77	20,59	94,31	689,23

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)	250	8,38	5,73	20,35	186,33	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	200	7,93	14,12	23,60	247,02	436	48,32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		690	19,82	20,17	86,93	650,53		81,12
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	60/25	9,82	9,69	4,05	146,72	471	36,14
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	19,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		687	21,44	21,18	94,41	668,90		81,12
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	41,68
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	16,79	103,22	510	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		640	19,5	18,4	75,29	622,6		81,12
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	15,32
	Плов из птицы	210	13,27	12,19	21,90	261,04	54-12м	51,64
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	5,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		690	21,40	21,97	90,44	680,87		81,12
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Котлеты рубленые из птицы	70	9,76	9,67	14,48	135,00	498	38,01
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,28
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,44
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
Итого за обед		672	22,46	22,68	92,09	667,13		81,12

Среднее значение за 10 дней:

218,47 207,36 910,71 3290,03
21,85 20,74 91,071

соотношение

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного