



Директор ООО «Мегаполис»

«МЕГАПОЛИС»

И.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7

г. Сальск

С.Ю.Лысикова

«01» сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
г. Сальска  
(обед)

2025 – 2026 уч. г.

| Прием пищи      | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>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                           |                | 81,12          |
| 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<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>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:

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 поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.  
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г. под редакцией М.П.Могилюного