



Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период) на 2025 год  
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 10 лет, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше

Обед 5-11 кл. 81,12 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|            |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед       | Щи из свежей капусты с картофелем | 200       | 1,57             | 4,16  | 7,54     | 74,76                   | 100,96      | 10,62 |
|            | Плов                              | 150       | 11,39            | 23    | 25,32    | 357,41                  | 888         | 62,84 |
|            | Компот из смеси сухофруктов       | 200       | 0,5              |       | 19,8     | 81                      | 639,04      | 4,5   |
|            | Хлеб пшеничный йодированный       | 40        | 3,28             | 0,52  | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,16  |
|            | Итого за Обед                     | 590       | 16,74            | 27,68 | 74,56    | 620,77                  |             | 81,12 |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|            |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Обед       | Суп гороховый                 | 200       | 6,68             | 4,6  | 16,28    | 113,14                  | 100,94      | 10,12 |
|            | Жаркое по-домашнему из курицы | 150       | 18,6             | 4,65 | 13,2     | 169,28                  | 987,02      | 60,39 |
|            | Компот из свежих яблок        | 200       | 0,15             | 0,14 | 9,93     | 41,5                    | 300,15      | 7,45  |
|            | Хлеб пшеничный йодированный   | 40        | 3,28             | 0,52 | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,16  |
|            | Итого за Обед                 | 590       | 28,71            | 9,91 | 61,31    | 431,52                  |             | 81,12 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Рассольник Ленинградский          | 200       | 4,58             | 5,74  | 11,58    | 116,06                  | 132,03      | 11,95 |
|               | Биточки рубленые куриные с соусом | 110       | 13,44            | 2,99  | 9,43     | 117,97                  | 1 006,31    | 40,57 |
|               | Макароны отварные                 | 150       | 5,4              | 4,9   | 32,8     | 196,8                   | 825,07      | 16,2  |
|               | Компот из плодов свежих (лимон)   | 200       | 0,13             | 0,01  | 22,38    | 92,54                   | 300,75      | 10,0  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный       | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,4   |
| Итого за Обед |                                   | 690       | 26,01            | 14,03 | 92,63    | 604,07                  |             | 81,12 |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Суп картофельный с крупой пшеничной | 250       | 2,37             | 2,84  | 17,09    | 104,02                  | 100,02      | 13,45 |
|               | Голубцы ленивые с соусом            | 110       | 5,88             | 5,32  | 15,37    | 251,5                   | 220,27      | 31,56 |
|               | Картофельное пюре                   | 150       | 3,2              | 5,2   | 34,8     | 139,4                   | 831,02      | 25,9  |
|               | Напиток из плодов шиповника         | 180       | 0,29             | 0,13  | 17,51    | 73,49                   | 300,97      | 7,81  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный         | 30        | 2,46             | 0,39  | 16,44    | 80,7                    | 600,28      | 2,4   |
| Итого за Обед |                                     | 720       | 14,2             | 13,88 | 101,21   | 649,11                  |             | 81,12 |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем | 220       | 1,87             | 4,69  | 10,65    | 99,26                   | 100,81      | 12,75 |
|               | Котлета Московская с соусом  | 110       | 9,22             | 19,98 | 21,39    | 262,76                  | 889,05      | 49,93 |
|               | Каша пшеничная вязкая        | 150       | 4,15             | 2,79  | 37,8     | 162                     | 807,05      | 7,83  |
|               | Компот из свежих яблок       | 200       | 0,15             | 0,14  | 9,93     | 41,5                    | 300,15      | 7,45  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный  | 40        | 3,28             | 0,52  | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,16  |
| Итого за Обед |                              | 720       | 18,67            | 28,12 | 101,67   | 673,12                  |             | 81,12 |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |
| Обед       |                    |           |                  |      |          |                         |             |      |
|            |                    |           |                  |      |          |                         |             |      |
|            |                    |           |                  |      |          |                         |             |      |
|            |                    |           |                  |      |          |                         |             |      |
|            |                    |           |                  |      |          |                         |             |      |

|                                   |     |       |       |       |        |          |       |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|-------|
| Суп картофельный с крупой пшённой | 200 | 1,92  | 2,8   | 13,73 | 88,35  | 100,02   | 11,0  |
| Жульен с курицей                  | 80  | 8,73  | 10,66 | 4,47  | 149,25 | 1 010,15 | 45,33 |
| Макароны отварные                 | 170 | 6,12  | 5,55  | 37,17 | 223,04 | 825,05   | 17,89 |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200 | 0,5   |       | 19,8  | 81     | 639,04   | 4,5   |
| Хлеб пшеничный йодированный       | 30  | 2,46  | 0,39  | 16,44 | 80,7   | 600,28   | 2,4   |
| Итого за Обед                     | 680 | 19,73 | 19,4  | 91,61 | 622,34 |          | 81,12 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |

|               |                                                 |                         |       |       |       |        |        |       |
|---------------|-------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Обед          |                                                 | Неделя: 2 День: вторник |       |       |       |        |        |       |
|               | Борщ Сибирский                                  | 200                     | 2,88  | 3,32  | 13,45 | 95,01  | 111,02 | 13,55 |
|               | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом | 110                     | 9,59  | 16,55 | 19,07 | 266,7  | 220,56 | 49,89 |
|               | Каша пшеничная вязкая                           | 150                     | 4,15  | 2,79  | 37,8  | 162    | 807,05 | 7,83  |
|               | Компот из свежих яблок                          | 200                     | 0,15  | 0,14  | 9,93  | 41,5   | 300,15 | 7,45  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30                      | 2,46  | 0,39  | 16,44 | 80,7   | 600,28 | 2,4   |
| Итого за Обед |                                                 | 690                     | 19,23 | 23,19 | 96,69 | 645,91 |        | 81,12 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |

|               |                                   |                       |       |      |       |        |        |       |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|
| Обед          |                                   | Неделя: 2 День: среда |       |      |       |        |        |       |
|               | Суп картофельный с крупой рисовой | 200                   | 1,74  | 2,71 | 13,93 | 87,63  | 100,5  | 11,83 |
|               | Рагу из птицы                     | 150                   | 15,68 | 5,25 | 13,2  | 163,05 | 220,21 | 52,29 |
|               | Компот из яблок с лимоном         | 200                   | 0,3   | 0,2  | 11,1  | 46,7   | 300,01 | 11,85 |
|               | Хлеб пшеничный йодированный       | 30                    | 2,46  | 0,39 | 16,44 | 80,7   | 600,28 | 2,4   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный              | 20                    | 1,46  | 0,26 | 7,28  | 37,4   | 600,5  | 2,75  |
| Итого за Обед |                                   | 600                   | 21,64 | 8,81 | 61,95 | 415,48 |        | 81,12 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |

|               |                                          |                         |       |       |       |        |        |       |
|---------------|------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Обед          |                                          | Неделя: 2 День: четверг |       |       |       |        |        |       |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                     | 2,52  | 2,16  | 18,12 | 102    | 100,83 | 12,9  |
|               | Рыба тушеная в томате с овощами          | 90                      | 12,34 | 6,69  | 5,66  | 132,43 | 220,4  | 31,74 |
|               | Картофельное пюре                        | 150                     | 3,2   | 5,2   | 34,8  | 139,4  | 831,02 | 25,9  |
|               | Напиток из плодов шиповника              | 190                     | 0,57  | 0,19  | 14,44 | 62,04  | 300,76 | 2,4   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный              | 30                      | 2,46  | 0,39  | 16,44 | 80,7   | 600,28 | 8,18  |
| Итого за Обед |                                          | 660                     | 21,09 | 14,63 | 89,46 | 516,57 |        | 81,12 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |      |

|                            |                                             |                         |        |        |        |         |        |       |
|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|
| Обед                       |                                             | Неделя: 2 День: пятница |        |        |        |         |        |       |
|                            | Суп гороховый                               | 200                     | 6,68   | 4,6    | 16,28  | 113,14  | 100,94 | 10,0  |
|                            | Тефтели "Ёжики" мясные                      | 80                      | 9,55   | 18,05  | 19,93  | 290,02  | 220,83 | 42,13 |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150                     | 8,3    | 6,3    | 39     | 238     | 811,03 | 16,64 |
|                            | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200                     | 0,15   | 0,08   | 22,14  | 90,93   | 300,77 | 9,95  |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                      | 2,46   | 0,39   | 16,44  | 80,7    | 600,28 | 2,4   |
| Итого за Обед              |                                             | 660                     | 27,14  | 29,42  | 113,79 | 812,79  |        | 81,12 |
| Итого за период            |                                             | 6 600                   | 213,16 | 189,07 | 884,88 | 5991,68 |        |       |
| Среднее значение за период |                                             |                         | 21,3   | 18,9   | 88,5   | 599,2   |        |       |