



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

С.Ю.Лысикова

### ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	152,84	21,35
2	Рагу из мяса птицы	220	314,10	54,72
3	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,93</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Каша жидкая молочная рисовая	150	138,00	20,11
2	Омлет натуральный	130	184,13	43,86
3	Икра кабачковая	60	88,20	19,76
4	Чай с фруктовый	200	68,65	6,97
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>572,74</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	152,84	21,35
2	Рагу из мяса птицы	220	314,10	54,72
3	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,93</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>1278,67</b>	<b>193,7</b>



Затверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"  
Б.А.Лысенко



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 7  
С.Ю.Лысикова

**ВТОРНИК 1 неделя**

дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	200	142,00	21,40
2	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (80/30)	110	164,78	51,60
3	Каша вязкая пшеничная	150	154,83	17,61
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>697,57</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Гречка по-купечески	200	323,35	59,92
2	Салат из свеклы	60	67,40	9,86
3	Чай с лимоном и сахаром	200	60,00	7,25
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
5	Сыр "Российский" (порциями)	10	21,39	13,67
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>565,90</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	200	142,00	21,40
2	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (80/30)	110	164,78	51,60
3	Каша вязкая пшеничная	150	154,83	17,61
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>697,57</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>1263,47</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

г. Сальск

С.Ю.Лысикова

**СРЕДА 1 неделя**

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	146,07	20,56
2	Чахохбили	130	165,35	57,94
3	Каша вязкая перловая	150	187,13	12,86
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>704,81</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Тефтели из птицы с соусом (70/70)	140	143,40	40,87
2	Макаронные изделия отварные	150	196,79	18,91
3	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
4	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	101,60	16,38
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>544,66</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	146,07	20,56
2	Чахохбили	130	165,35	57,94
3	Каша вязкая перловая	150	187,13	12,86
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>704,81</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>1249,47</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

С.Ю.Лысикова

**ЧЕТВЕРГ 1 неделя**

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с клецками	200	123,40	18,12
2	Котлеты рубленые из птицы с соусом (80/50)	130	141,62	52,79
3	Каша рассыпчатая гречневая	150	233,71	20,45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,17</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Каша жидкая молочная манная	150	178,56	23,17
2	Сэндвич с курицей и сыром	110	235,00	46,36
3	Чай фруктовый	200	68,65	6,97
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	44,40	17,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>526,61</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с клецками	200	123,40	18,12
2	Котлеты рубленые из птицы с соусом (80/50)	130	141,62	52,79
3	Каша рассыпчатая гречневая	150	233,71	20,45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,17</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>1231,78</b>	<b>193,7</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

Ю.Лысикова

**ПЯТНИЦА 1 неделя**

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	151,30	19,88
2	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (90/50)	140	148,77	58,28
3	Каша вязкая пшенная	150	198,47	13,20
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>711,06</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	171,47	38,87
2	Пюре картофельное	150	169,33	27,18
3	Кондитерское изделие	30	95,00	17,40
4	Чай с лимоном и с сахаром	200	60,00	7,25
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>589,56</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	151,30	19,88
2	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (90/50)	140	148,77	58,28
3	Каша вязкая пшенная	150	198,47	13,20
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>711,06</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>1300,62</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

С.Ю.Лысикова

### ПОНЕДЕЛЬНИК 2 недели

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	стоимость блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Свекольник со сметаной	200	151,30	19,88
2	Жаркое по-домашнему	230	290,12	62,32
3	Салат из свеклы	60	57,40	9,16
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>705,08</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Плов из птицы	180	241,75	44,32
2	Винегрет	60	67,47	18,41
3	Чай фруктовый	200	38,65	6,97
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
5	Мафины сливочные	30	108,25	21,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>549,88</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Свекольник со сметаной	200	151,30	19,88
2	Жаркое по-домашнему	230	290,12	62,32
3	Салат из свеклы	60	57,40	9,16
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>705,08</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>1254,96</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

С.Ю.Лысикова



**ВТОРНИК 2 неделя**

дата " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	152,84	21,35
2	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	126,06	41,86
3	Каша вязкая перловая	150	187,13	12,86
4	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>705,02</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	90	149,63	39,00
2	Каша рассыпчатая гречневая	150	233,71	20,45
3	Зеленый горошек консервированный	60	26,70	24,00
4	Чай с лимоном и сахаром	200	60,00	7,25
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>563,80</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	152,84	21,35
2	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	126,06	41,86
3	Каша вязкая перловая	150	187,13	12,86
4	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
5	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
6	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>705,02</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290,00</b>	<b>1268,82</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Директор МБОУ ССМ № 7

С.Ю. Пысикова

### СРЕДА 2 неделя

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	200	142,00	21,40
2	Биточки рубленые из птицы с соусом (90/30)	120	160,62	51,05
3	Макаронные изделия отварные	150	196,79	18,91
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>711,93</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Каша "Дружба"	150	156,00	22,33
2	Рулет с начинкой	70	220,00	32,00
3	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	101,60	16,38
4	Фрукты свежие (яблоки)	130	57,72	22,99
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>535,32</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Борщ с капустой и картофелем	200	142,00	21,40
2	Биточки рубленые из птицы с соусом (90/30)	120	160,62	51,05
3	Макаронные изделия отварные	150	196,79	18,91
4	Кисель плодово-ягодный	200	142,20	6,39
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>711,93</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>1247,25</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:

Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко



Согласовано

Директор МБОУ ССОИ № 7

М.В.Сальск

С.Ю.Лыскова

### ЧЕТВЕРГ 2 неделя

дата " \_ " 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	112,46	16,67
2	Капуста, тушеная с мясом птицы	110	219,57	47,51
3	Пюре картофельное	150	169,33	27,18
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>707,62</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Паста "Альфредо"	210	263,85	54,94
2	Салат из квашеной капусты	60	32,55	15,29
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	101,60	9,44
4	Хлеб пшеничный йодированный	48	112,51	3,60
5	Кондитерское изделие (пряник)	30	105,00	10,43
	<b>Итого завтрак</b>	<b>548</b>	<b>615,51</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	112,46	16,67
2	Капуста, тушеная с мясом птицы	110	219,57	47,51
3	Пюре картофельное	150	169,33	27,18
4	Компот из свежих яблок	200	112,50	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>707,62</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1248</b>	<b>1323,13</b>	<b>193,70</b>



Утверждаю:  
Директор ООО "Мегаполис"  
В.А.Лысенко



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 7  
Лысикова

ПЯТНИЦА 2 неделя

дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026г

№ п/п	Наименование блюд	выход порции	калорийность блюда	СТОИМОСТЬ блюда
<b>Обед для 1-4 кл (2 смена)</b>				
1	Свекольник со сметаной	200	151,30	19,88
2	Плов из птицы	220	263,86	56,92
3	Овощи соленые (огурцы)	60	83,40	14,56
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,00</b>	<b>100,00</b>
<b>Питание обучающихся с ОВЗ 1-4кл 2 смена</b>				
<b>Завтрак</b>				
1	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (60/30)	90	189,29	44,67
2	Пюре картофельное	150	169,33	27,18
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	46,26	12,35
4	Чай с лимоном и с сахаром	200	60,00	7,25
5	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,32	2,25
	<b>Итого завтрак</b>	<b>557</b>	<b>535,20</b>	<b>93,70</b>
<b>Обед</b>				
1	Свекольник со сметаной	200	151,30	19,88
2	Плов из птицы	220	263,86	56,92
3	Салат из белокочанной капусты	60	83,40	14,56
4	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,64
5	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	3,00
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>705,00</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1277</b>	<b>1240,2</b>	<b>193,70</b>