



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г.Сальск

С.В.Макаренко

«01» сентября 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(обед 1-4кл)**

2026 – 2027 уч. г.

Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вед. блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,29	5,38	25,08	157,14	139	23,30
	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,75	23,31	329,77	334	59,80
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		710	21,81	21,19	90,35	691,97		100,00
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	230	2,97	8,76	16,06	173,42	148	20,27
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,98	7,03	12,92	164,03	352	52,59
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	198,50	510	16,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	82,68	639	6,88
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		730	21,88	22,03	88,44	712,39		100,00
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,86	4,69	20,64	160,86	110	22,15
	Оладьи из печени по-купецки	70	12,45	11,82	8,36	186,55	54-31 м	48,36
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,83	193,13	510	13,50
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	9,60	32,20	54-28з	9,03
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
Итого за обед		740	22,87	22,24	92,09	710,40		100,00
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,83	3,05	17,40	153,00	155	17,08
	Биточки рубленные из птицы с соусом (60/30)	90	11,66	8,18	7,71	142,64	500	43,36
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
Итого за обед		730	23,68	23,75	95,84	705,25		100,00
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,49	7,78	22,44	197,20	138	19,84
	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	354,05	455	53,69
	Салат из квашеной капусты	60	0,26	1,36	0,77	16,28	67	19,51
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		700	21,20	21,32	84,88	705,19		100,00

Среднее значение за 5 дней:

111,44	110,53	451,80	3525,20
22,29	22,11	90,26	705,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	24,66	196,30	54-18 с	22,36
	Котлеты рубленые из птицы	70	9,83	8,21	9,67	149,73	498	49,36
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,52
			700	22,32	22,71	90	693,96	
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,29	5,38	25,08	157,14	139	23,30
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	10,91	9,03	10,87	169,44	471	40,47
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	24,96	196,90	512	20,17
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2,52
Итого за обед		740	22,93	23,19	97,95	705,1		100,00
Неделя 1 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,96	5,69	25,64	186,86	110	22,15
	Перловка с курицей	210	16,70	17,07	29,65	309,62	433	58,58
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	32,20	54-28з	9,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	82,68	639	6,88
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		730	23,07	23,18	98,35	705,12		100,00
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,07	2,55	16,88	154,46	138	19,93
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/30)	100	12,06	11,06	19,93	216,24	454	46,25
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		750	23,28	23,79	100,23	715,54		100,00
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	20,83	194,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	10,83	10,94	19,87	129,97	54-27м	47,62
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Компот из плодов свежих (яблони, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	91,37	930	13,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		740	23,25	23,12	95,81	705,69		100,00

Среднее значение за 10 дней:

226,29 226,62 933,64 7050,61
22,63 22,65 93,36 705,06

соотношение

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Диагностика" (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.Липшиной «Хлебпроддиформ» 2004 г.

- Сборник рецептов не продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Мотильного

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Овощенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Липшиной «Хлебпроддиформ» 2004 г.

- Сборник рецептов не продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Мотильного

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Овощенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г