

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мегаполис»



В.А. Лысенко

«Согласовано»

Директор МБОУ лицей № 1  
г. Пролетарска



Е.М. Удодова

«12» января 2026г

**Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Пролетарского района  
(обед 1-4кл)**

**2025 – 2026 уч.г.**

10- дневное меню для организации горячего питания  
Обед 1-4 кл

| Прием пищи      | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|---------------|
|                 |                                                     |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |               |
| Неделя 1 День 1 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Обед:           | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом)            | 150       | 3,48                | 2,84  | 17,46    | 137,36                           | 139         | 17,08         |
|                 | Рагу из мяса птицы                                  | 190       | 7,54                | 13,42 | 22,42    | 234,67                           | 436         | 46,24         |
|                 | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,60          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,08          |
| Итого за обед:  |                                                     | 580       | 14,25               | 16,62 | 70,54    | 509,69                           |             | 70,00         |
| Неделя 1 День 2 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом<br>(кудрявый)              | 150       | 4,51                | 4,75  | 9,33     | 94,55                            | 140         | 15,22         |
|                 | Котлеты из мяса птицы<br>"Школьные" с соусом(50/20) | 70        | 7,43                | 9,82  | 3,52     | 114,82                           | 352         | 33,73         |
|                 | Каша вязкая пшеничная                               | 100       | 2,87                | 2,72  | 16,79    | 103,22                           | 510         | 12,10         |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                         | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639         | 5,87          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,08          |
|                 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Итого за обед:  |                                                     | 560       | 18,32               | 17,61 | 69,1     | 519,03                           |             | 70,00         |
| Неделя 1 День 3 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Обед:           | Свекольник со сметаной                              | 150       | 2,70                | 3,77  | 5,85     | 109,69                           | 110         | 16,47         |
|                 | Чахохбили                                           | 95        | 14,87               | 12,50 | 5,84     | 164,24                           | 491         | 39,60         |
|                 | Каша вязкая перловая                                | 100       | 2,95                | 3,51  | 25,89    | 124,75                           | 510         | 7,25          |
|                 | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,60          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,08          |
| Итого за обед:  |                                                     | 585       | 23,75               | 20,14 | 68,24    | 536,34                           |             | 70,00         |
| Неделя 1 День 4 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Обед:           | Суп картофельный с клецками                         | 150       | 3,47                | 3,05  | 8,55     | 136,43                           | 155         | 12,73         |
|                 | Котлеты рубленные из птицы с<br>соусом (60/30)      | 90        | 8,56                | 6,10  | 8,32     | 117,43                           | 498         | 37,33         |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая                          | 100       | 5,31                | 5,75  | 23,45    | 164,00                           | 508         | 13,26         |
|                 | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,60          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,08          |
| Итого за обед:  |                                                     | 580       | 20,57               | 15,26 | 70,98    | 555,52                           |             | 70,00         |
| Неделя 1 День 5 |                                                     |           |                     |       |          |                                  |             |               |
| Обед:           | Суп картофельный с крупой<br>(рисовая)              | 150       | 2,89                | 3,92  | 8,63     | 101,25                           | 138         | 18,42         |
|                 | Паста "Альфредо"                                    | 160       | 13,18               | 4,85  | 22,33    | 185,79                           | 465         | 41,10         |
|                 | Салат из свеклы                                     | 25        | 0,33                | 1,13  | 1,90     | 19,00                            | 34          | 3,80          |
|                 | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,60          |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                         | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,08          |
| Итого за обед:  |                                                     | 575       | 19,63               | 10,26 | 63,52    | 443,7                            |             | 70,00         |

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|--------------------------|-------------|-----------------|
|                  |                                               |           | белки               | жиры  | углеводы |                          |             |                 |
| Неделя 2 День 6  |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Свекольник со сметаной                        | 150       | 2,70                | 3,77  | 5,85     | 109,69                   | 110         | 16,47           |
|                  | Жаркое по-домашнему                           | 160       | 16,04               | 14,88 | 31,01    | 203,60                   | 436         | 47,22           |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 883         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 35        | 3,55                | 0,28  | 17,22    | 82,04                    |             | 2,71            |
| Итого за обед:   |                                               | 545       | 22,48               | 18,97 | 65,06    | 439,23                   |             | 70,00           |
| Неделя 2 День 7  |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Суп картофельный с бобовыми (горохом)         | 150       | 3,48                | 2,84  | 17,46    | 137,36                   | 139         | 17,08           |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30) | 90        | 8,06                | 12,90 | 4,55     | 111,06                   | 471         | 35,27           |
|                  | Каша вязкая перловая                          | 100       | 2,95                | 3,51  | 25,89    | 124,75                   | 510         | 7,25            |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                     | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                    | 880         | 6,95            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 45        | 3,42                | 0,36  | 22,14    | 105,48                   |             | 3,45            |
|                  |                                               | 585       | 18,16               | 19,66 | 81,37    | 538,65                   |             | 70,00           |
| Итого за обед:   |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Неделя 2 День 8  |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Борщ с капустой и картофелем                  | 150       | 3,60                | 5,03  | 7,80     | 105,00                   | 110         | 18,42           |
|                  | Биточки рубленые из птицы с соусом (50/20)    | 70        | 6,73                | 6,54  | 24,07    | 106,67                   | 467         | 31,27           |
|                  | Макаронные изделия отварные                   | 100       | 2,21                | 3,28  | 21,87    | 131,19                   | 332         | 13,26           |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 883         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 45        | 3,42                | 0,36  | 22,14    | 105,48                   |             | 3,45            |
| Итого за обед:   |                                               | 565       | 16,15               | 15,25 | 86,86    | 492,24                   |             | 70,00           |
| Неделя 2 День 9  |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Суп картофельный с крупой (гречневая)         | 150       | 2,00                | 4,08  | 19,86    | 84,35                    | 138         | 14,33           |
|                  | Фрикассе из курицы                            | 80        | 9,89                | 10,45 | 3,94     | 206,60                   | 692         | 38,87           |
|                  | Каша вязкая пшеничная                         | 90        | 2,56                | 2,45  | 15,11    | 92,90                    | 510         | 10,89           |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 883         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 30        | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,32                    |             | 2,31            |
| Итого обед:      |                                               | 550       | 16,92               | 17,26 | 64,65    | 498,07                   |             | 70,00           |
| Неделя 2 День 10 |                                               |           |                     |       |          |                          |             |                 |
| Обед:            | Свекольник со сметаной                        | 150       | 2,70                | 3,77  | 5,85     | 109,69                   | 110         | 16,47           |
|                  | Плов из птицы                                 | 150       | 9,95                | 5,28  | 27,25    | 186,46                   | 54-12м      | 38,98           |
|                  | Салат из белокочанной капусты                 | 30        | 1,92                | 3,95  | 3,87     | 41,70                    | 43          | 7,87            |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                    | 883         | 3,60            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                    |             | 3,08            |
| Итого за обед:   |                                               | 570       | 17,80               | 13,36 | 67,63    | 475,51                   |             | 70,00           |