

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ лицей № 1
Пролетарска



Е.М.Удодова

Для документов
« 01 » сентября 2026г

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

2026 – 2027 уч.г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	17,30
	Рагу из мяса птицы	190	7,54	13,42	22,42	234,67	436	53,00
	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		4,10
Итого за обед:		580	14,25	16,62	70,54	509,69		78,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	14,66	161,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы							
	"Школьные" с соусом(50/20)	70	7,43	9,82	3,52	114,82	352	38,68
	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		4,10
Итого за обед:		610	16,13	20,74	74,43	585,67		78,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	105,00	110	18,64
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,67	10,13	7,17	147,04	54-31 м	41,85
	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	25,89	124,75	510	7,54
	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		4,10
Итого за обед:		550	20,73	18,99	80,32	583,23		78,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	12,45
	Биточки рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	126,64	500	43,65
	Каша рассыпчатая гречневая	90	4,78	5,18	21,11	147,60	508	11,93
	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		4,10
Итого за обед:		570	21,42	17,13	76,83	617,11		78,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,89	3,92	8,63	101,25	138	18,34
	Паста "Альфредо"	160	13,18	4,85	22,33	185,79	465	43,44
	Салат из свеклы	25	0,33	1,13	1,90	19,00	34	6,25
	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		4,10
Итого за обед:		625	19,91	10,22	72,32	512,48		78,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед:	Свекольник	200	2,70	3,77	5,85	109,69	110	16,72
	Жаркое по-домашнему	160	16,04	14,88	31,01	203,60	436	53,58
	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		4,10
Итого за обед:		600	21,97	19,01	67,52	450,95		78,00
Неделя 2 День 7								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	17,30
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	12,90	4,55	111,06	471	36,80
	Рис припущенный	100	2,97	3,87	16,64	131,27	512	13,93
	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		4,10
		580	18,02	19,93	78,11	586,13		78,00
Итого за обед:								
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	105,00	110	18,64
	Перловка с курицей	180	14,32	13,51	28,12	247,39	433	49,39
	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		4,10
Итого за обед:		570	21,43	18,86	75,38	558,83		78,00
Неделя 2 День 9								
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	2,00	4,08	19,86	84,35	138	16,34
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (60/30)	90	11,13	12,29	17,94	194,62	454	41,86
	Каша вязкая пшеничная	100	2,84	2,72	16,79	103,22	510	12,10
	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		4,10
	Итого обед:	580	19,2	19,45	85,25	519,85		78,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	14,66	161,19	148	17,25
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	8,31	4,85	8,34	80,17	440	39,37
	Каша вязкая ячневая	100	2,83	4,59	17,51	130,73	510	11,41
	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		4,10
Итого за обед:		600	16,97	17,64	79,97	578,53		78,00