

«Утверждаю»



Директор ООО « Мегapolis »

В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10



г. Сальск

М.А.Романенко

«12» января 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
г. Сальска
(обед комплексный)**

2025 – 2026 уч. г.

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)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Рагу из мяса птицы	190	7,54	13,42	22,42	234,67	436	47,05
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	7,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		660	17,95	19,68	78,93	610,23		84,38
Неделя 1 День 2								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(70/30)	100	10,54	10,82	9,92	184,73	352	42,24
	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	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		640	20,72	19,59	72,49	636,39		84,38
Неделя 1 День 3								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	24,44	146,07	140	20,56
	Чахохбили	100	14,09	11,84	5,54	155,60	491	42,32
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	12,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		690	28,03	23,24	89,93	695,24		84,38
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	8,27	11,40	123,40	155	18,12
	Котлеты рубленные из птицы с соусом (70/50)	120	12,44	8,72	12,01	149,62	498	43,22
	Каша рассыпчатая гречневая	100	2,15	4,23	21,29	155,81	508	14,40
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,00
Итого за обед		660	21,72	21,54	87,68	646,01		84,38
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	151,30	138	19,88
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/50)	120	10,25	10,03	9,15	113,98		46,55
	Каша вязкая пшенная	100	4,26	4,99	23,66	132,11		9,31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		660	21,88	20,57	83,77	603,83		84,38

Среднее значение за 5 дней:

110,30	104,62	412,80	3191,70
22,06	20,92	82,56	638,34

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 со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Жаркое по-домашнему	180	17,04	15,81	32,95	216,33	436	51,28
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	2,28	28,70	34	4,58
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Итого за обед	650	22,75	23,36	85,35	602,77		84,38
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	10,90	14,55	126,06	471	35,56
	Каша вязкая перловая	130	3,84	4,57	17,76	162,18	510	11,49
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	7,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Итого за обед	690	22,31	21,73	88,82	663,8		84,38
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Биточки рубленые из птицы с соусом (75/25)	100	8,58	8,37	10,92	126,93	498	41,10
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,28	21,87	131,19	332	13,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Итого за обед	640	18,1	17,7	78,57	606,56		84,38
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	4,67	5,44	26,48	112,46	138	16,67
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	5,04	2,46	3,12	54,89	440	32,42
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,51	0,26	16,24	77,35		2,47
	Итого за обед	Итого обед:	643	15,76	13,97	85,44	526,71	
Неделя 2 День 10								
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Плов из птицы	190	12,99	10,11	29,77	255,18	54-12м	48,09
	Салат из белокочанной капусты	30	1,92	3,95	3,87	41,70	43	7,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,50	0,37	22,63	107,82		3,49
	Итого за обед	666	20,68	20,31	86,71	668,68		84,38

Среднее значение за 10 дней:

209,90 201,69 837,69 6260,22
20,99 20,17 83,77 626,02

соотношение

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (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.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного