«Утверждаю»

Директор ООО « Мегаполис »

_____ В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10 г.Сальск

_____ М.А.Романенко

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 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)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Рагу из мяса птицы	220	14,13	15,45	30,71	335,00	334	61,37
	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**	**22,72**	**22,54**	**90,72**	**669,09**		**93,70**
Неделя 1 День 2								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	22,66	168,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,98	7,03	12,92	184,03	352	52,59
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	198,50	510	16,90
	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**	**20,95**	**21,19**	**84,24**	**688,38**		**93,70**
Неделя 1 День 3								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	23,45	182,80	110	24,88
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,45	11,82	8,36	191,55	54-31 м	48,36
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,83	193,13	510	13,50
	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**	**22,23**	**22,78**	**91,30**	**705,14**		**93,70**
Неделя 1 День 4								
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,72	5,06	21,75	191,25	155	21,22
	Биточки рубленные из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	142,64	500	43,36
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**730**	**22,83**	**22,34**	**90,05**	**705,26**		**93,70**
Неделя 1 День 5								
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	28,05	189,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,69
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	9,21
	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		**720**	**22,57**	**22,77**	**90,49**	**678,79**		**93,70**
	Средние показатели за обед:		111,30	111,62	446,80	3446,66		
	Среднее значение за 5 дней:		22,26	22,32	89,36	689,33		
	соотношение							

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	60	9,83	9,21	7,67	129,73	498	42,22
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		700	23,08	23,79	92,92	697,4		93,70
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	8,91	9,03	10,87	167,44	471	40,47
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	24,96	196,90	512	20,90
	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		740	21,96	21,92	95,84	698,43		93,70
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	14,01	38,24	324,88	433	54,59
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	8,87	43,13	34	6,98
	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		730	21,79	21,50	87,87	678,47		93,70
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	6,44	26,10	187,57	138	24,91
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/30)	100	12,37	11,06	19,93	216,24	454	46,25
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	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		740	22,86	23,78	94,69	686,97		93,70
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	121,47	54-27м	41,32
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Компот из плодов свежих (яблоки, 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		730	22,71	23,12	90,42	699,19		93,70
	Средние показатели за обед:		223,70	225,73	908,54	6907,12		
	Среднее значение за 10 дней:		22,37	22,57	90,85	690,71		
	соотношение		1	1	4			

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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370983

Владелец

Действителен 16.01.2026 16.01.2027