



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №
_____ 2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)

День: понедельник

Итого за Обед			620	24,32	23,82	104,9	704,9	331
			Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	200	6,68	5,9	21,28	258,14	100,93	15,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	13,6	17,03	41,04	260,78	987,06	64,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		610	25,17	23,85	101,43	705,42		93,7

Итого за Обед		610	23,17	23,65	101,43	705,42		93,7
		Неделя: 1			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Рассольник Ленинградский	200	4,58	5,74	16,58	160,06	132,07	19,86
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	11,44	12,99	9,43	157,97	1 006,32	45,5
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,6
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,11	0,01	20,14	83,29	300,99	8,34
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
Итого за Обед		670	24,81	24,16	100,85	705,72		93,7

Итого за Обед		0,0	24,03	24,18	100,78	705,99		
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшѐнной	200	3,92	2,8	26,73	156,35	100,02	16,5
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	35,2
	Голубцы ленивые с соусом	110	9,88	10,32	19,37	251,5	220,27	32,0
	Напиток из плодов шиповника	190	0,57	0,19	14,44	62,04	300,76	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		680	24,03	23,9	100,78	705,99		93,7

		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	94,24	100,51	20,65
	Котлета Московская с соусом	110	13,22	18,98	21,39	262,76	889,05	51,0
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		720	23,96	26,95	107,98	705,5		93,7

Итого за Обед		720	24,38	24,48	106,54	732,05		
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	16,5
	Макароны отварные	160	5,4	4,9	32,8	196,8	825,06	49,3
	Жульен с курицей	80	11,82	16	11,03	220,9	1 010,15	17,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за Обед	700	24,38	24,48	106,54	732,05		93,7

Итого за Обед		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	6,88	4,32	18,45	157,01	111,02	19,5
	Котлеты мясо-картофельные по-	110	9,59	16,55	19,07	266,7	220,56	55,45
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	8,55

	Компот из свежих яблок	190	0,14	0,13	9,43	39,43	300,96	7,7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		680	23,22	24,18	101,19	705,84		93,7
Неделя: 2			День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,24		1,2	3,6	26,59	7,9
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,74	7,04	15,93	155,5	100,97	15,1
	Рагу из птицы	150	17,18	16,7	45,2	363,05	220,21	58,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Обед		630	23,68	24,59	101,25	705,55		93,7
Неделя: 2			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	3,46	23,91	230,47	100,83	16,8
	Картофельное пюре	150	7,2	10,2	23,8	155,4	831,18	37,0
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,97	9,94	11,09	133,72	220,4	32,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Итого за Обед	670	24,47	24,12	100,5	708,19		93,7
Неделя: 2			День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	15,95
	Тефтели "Ежики" мясные	90	6,74	15,31	10,65	235,43	220,83	49,53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	17,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	190	0,14	0,08	21,03	86,38	300,77	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,5
Итого за Обед		660	24,32	26,68	103,4	753,65		93,7
Итого за период		6 640	243	247	1 027	7 133		
Среднее значение за период			24,256	24,653	102,652	713,336		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г