

Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 46
Баранки
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период) на 2025 год
для обучающихся 1-11 классов, с 7 до 10 лет, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше

Обед 5-11 кл. 81,12 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	4,16	7,54	74,76	100,96	10,62
	Плов	150	11,39	23	25,32	357,41	888	62,84
	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	3,16
Итого за Обед		590	16,74	27,68	74,56	620,77		81,12

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	4,6	16,28	113,14	100,94	10,12
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,28	987,02	60,39
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		590	28,71	9,91	61,31	431,52		81,12

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	11,58	116,06	132,03	11,95
	Биточки рубленые куриные с соусом	110	13,44	2,99	9,43	117,97	1 006,31	40,57
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		690	26,01	14,03	92,63	604,07		81,12

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Голубцы ленивые с соусом	110	5,88	5,32	15,37	251,5	220,27	31,56
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	17,51	73,49	300,97	7,81
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		720	14,2	13,88	101,21	649,11		81,12

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	220	1,87	4,69	10,65	99,26	100,81	12,75
	Котлета Московская с соусом	110	9,22	19,98	21,39	262,76	889,05	49,93
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		720	18,67	28,12	101,67	673,12		81,12

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								

	Суп картофельный с крупой пшѐнной	200	1,92	2,8	13,73	88,35	100,02	11,0
	Жульен с курицей	80	8,73	10,66	4,47	149,25	1 010,15	45,33
	Макароны отварные	170	6,12	5,55	37,17	223,04	825,05	17,89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		680	19,73	19,4	91,61	622,34		81,12
Неделя: 2		День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,01	111,02	13,55
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	110	9,59	16,55	19,07	266,7	220,56	49,89
	Каша пшеничная вязкая	150	4,15	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		690	19,23	23,19	96,69	645,91		81,12
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,74	2,71	13,93	87,63	100,5	11,83
	Рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,2	163,05	220,21	52,29
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,01	11,85
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Обед		600	21,64	8,81	61,95	415,48		81,12
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	2,16	18,12	102	100,83	12,9
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	31,74
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	190	0,57	0,19	14,44	62,04	300,76	2,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	8,18
Итого за Обед		660	21,09	14,63	89,46	516,57		81,12
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	10,0
	Тефтели "Ёжики" мясные	80	9,55	18,05	19,93	290,02	220,83	42,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	39	238	811,03	16,64
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		660	27,14	29,42	113,79	812,79		81,12
Итого за период		6 600	213,16	189,07	884,88	5991,68		
Среднее значение за период			21,3	18,9	88,5	599,2		