



Примерное 10-дневное меню горячих обедов (на осенне-зимний период)  
для обучающихся 5-11 классов с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше на 2025 год.

Обед - 55 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|---------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|               |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
|               | Икра кабачковая консервированная | 50        | 0,96             | 4,46  | 3,86    | 59,5                    | 823,07     | 11,21 |
|               | Рассольник Ленинградский         | 200       | 2,46             | 4,28  | 17,89   | 119,36                  | 132,03     | 12,1  |
|               | Яйцо вареное                     | 40        | 5,12             | 4,6   | 0,28    | 62,8                    | 220,78     | 18,5  |
|               | Компот из свежих яблок           | 200       | 0,18             | 0,18  | 19,38   | 81,05                   | 300,7      | 9,2   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный      | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный             | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28    | 37,4                    | 600,39     | 1,85  |
| Итого за обед |                                  | 540       | 12,76            | 13,93 | 64,89   | 429,71                  |            | 55    |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|---------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|               |                                             |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10    | 2,22             | 7,2   | 9,79    | 114,17                  | 100,98     | 19,16 |
|               | Компот из смеси сухофруктов                 | 200       | 0,9              | 4,33  | 23,61   | 97,68                   | 639,04     | 4,5   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28    | 37,4                    | 600,39     | 1,85  |
|               | Кондитерское изделие                        | 40        | 2,4              | 8     | 19,2    | 176                     | 968        | 27,35 |
| Итого за Обед |                                             | 531       | 9,56             | 19,94 | 76,88   | 494,85                  |            | 55    |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|------------|-------|
|               |                                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |            |       |
|               | Суп картофельный с горохом                                                     | 180       | 3,25             | 4,61  | 13,22   | 82,76                   | 100,94     | 8,37  |
|               | Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр. | 120       | 6,04             | 11,1  | 32,81   | 255,05                  | 500        | 37,51 |
|               | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)                                    | 180       | 0,14             | 0,07  | 19,93   | 81,61                   | 300,85     | 6,98  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                                                    | 30        | 2,58             | 0,15  | 16,2    | 69,6                    | 600,28     | 2,14  |
| Итого за Обед |                                                                                | 510       | 12,01            | 15,93 | 82,16   | 489,02                  |            | 55    |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность | № рецептур | Цена  |
|------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------|-------------------------|------------|-------|
|            |                                              |           | Белки            | Жиры | Углевод |                         |            |       |
|            | Суп картофельный с крупой рисовой            | 250       | 2,16             | 2,88 | 17,38   | 104,87                  | 100,97     | 14,1  |
|            | Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром | 75        | 9,05             | 9,57 | 20,3    | 195,47                  | 11,15      | 31,46 |

|               |                                             |                             |                  |       |           |                         |              |       |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|-----------|-------------------------|--------------|-------|
|               | Компот из плодов свежих (лимон)             | 200                         | 0,13             | 0,01  | 22,38     | 92,54                   | 300,75       | 7,3   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                          | 2,58             | 0,15  | 16,2      | 69,6                    | 600,28       | 2,14  |
| Итого за Обед |                                             | 555                         | 13,92            | 12,61 | 76,26     | 462,48                  |              | 55    |
|               |                                             | Неделя: 1 День: пятница     |                  |       |           |                         |              |       |
| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда                   | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена  |
|               |                                             |                             | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |       |
| Обед          |                                             |                             |                  |       |           |                         |              |       |
|               | Борщ с картофелем, со сметаной              | 200                         | 1,7              | 4,24  | 9,68      | 90,24                   | 100,81       | 17,99 |
|               | Компот из смеси сухофруктов                 | 180                         | 0,81             | 3,9   | 21,25     | 87,91                   | 639,06       | 4,05  |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                          | 2,58             | 0,15  | 16,2      | 69,6                    | 600,29       | 2,14  |
|               | Плюшка                                      | 100                         | 6,93             | 5,95  | 23,1      | 173,6                   | 916          | 30,82 |
| Итого за Обед |                                             | 580                         | 12,89            | 17,7  | 80,91     | 488,8                   |              | 55    |
|               |                                             | Неделя: 2 День: понедельник |                  |       |           |                         |              |       |
| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда                   | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена  |
|               |                                             |                             | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |       |
| Обед          |                                             |                             |                  |       |           |                         |              |       |
|               | Суп картофельный с крупой пшеничной         | 250                         | 2,37             | 2,84  | 17,09     | 104,02                  | 100,02       | 13,43 |
|               | Бутерброд с колбасой вареной                | 80                          | 8,14             | 6,45  | 16,87     | 158,29                  | 6,25         | 31,43 |
|               | Напиток из плодов шиповника                 | 200                         | 0,32             | 0,14  | 19,45     | 81,65                   | 300,76       | 8     |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                          | 2,58             | 0,15  | 16,2      | 69,6                    | 600,28       | 2,14  |
| Итого за Обед |                                             | 560                         | 13,41            | 9,58  | 60,61     | 413,56                  |              | 55    |
|               |                                             | Неделя: 2 День: вторник     |                  |       |           |                         |              |       |
| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда                   | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена  |
|               |                                             |                             | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |       |
| Обед          |                                             |                             |                  |       |           |                         |              |       |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10                      | 2,22             | 7,2   | 9,79      | 114,17                  | 100,98       | 19,16 |
|               | Компот из плодов свежих (яблоки)            | 180                         | 0,16             | 0,16  | 17,44     | 72,95                   | 300,96       | 8,3   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                          | 2,58             | 0,15  | 16,2      | 69,6                    | 600,28       | 2,14  |
|               | Кондитерское изделие                        | 32                          | 0,23             | 0,05  | 6,58      | 28,1                    | 983,03       | 25,4  |
| Итого за Обед |                                             | 502                         | 5,19             | 7,56  | 50,01     | 284,82                  |              | 55    |
|               |                                             | Неделя: 2 День: среда       |                  |       |           |                         |              |       |
| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда                   | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена  |
|               |                                             |                             | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |       |
| Обед          |                                             |                             |                  |       |           |                         |              |       |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200                         | 2,34             | 2,39  | 16,52     | 97,33                   | 100,83       | 11,23 |
|               | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200                         | 0,15             | 0,08  | 22,14     | 90,68                   | 300,77       | 7,7   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                 | 30                          | 2,58             | 0,15  | 16,2      | 69,6                    | 600,28       | 2,14  |
|               | Пирожок печеный                             | 80                          | 7,6              | 4,7   | 24,6      | 147,9                   | 220,34       | 33,93 |
| Итого за Обед |                                             | 510                         | 12,67            | 7,32  | 79,46     | 405,51                  |              | 55    |
|               |                                             | Неделя: 2 День: четверг     |                  |       |           |                         |              |       |
| Прием пищи    | Наименование блюда                          | Вес блюда                   | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецептур ы | Цена  |
|               |                                             |                             | Белки            | Жиры  | Углевод ы |                         |              |       |

| Обед                       |                                                                                         |                         |                  |        |              |                                 |                    |       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|--------|--------------|---------------------------------|--------------------|-------|
|                            | Борщ Сибирский                                                                          | 180                     | 2,59             | 2,99   | 12,1         | 85,51                           | 111,07             | 13,25 |
|                            | Блинчики с натуральной<br>фруктовой начинкой (с<br>ягодами) из п-ф<br>промышленного пр. | 120                     | 6,04             | 11,1   | 32,81        | 255,05                          | 500                | 37,51 |
|                            | Чай с сахаром                                                                           | 200                     |                  |        | 9,98         | 39,9                            | 300,71             | 2,1   |
|                            | Хлеб пшеничный<br>йодированный                                                          | 30                      | 2,58             | 0,15   | 16,2         | 69,6                            | 600,28             | 2,14  |
| Итого за Обед              |                                                                                         | 530                     | 11,21            | 14,24  | 71,09        | 450,06                          |                    | 55    |
|                            |                                                                                         | Неделя: 2 День: пятница |                  |        |              |                                 |                    |       |
| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда               | Пищевые вещества |        |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Цена  |
|                            |                                                                                         |                         | Белки            | Жиры   | Углерод<br>ы |                                 |                    |       |
| Обед                       |                                                                                         |                         |                  |        |              |                                 |                    |       |
|                            | Суп картофельный с горохом                                                              | 240                     | 4,33             | 6,38   | 9,77         | 112,51                          | 100,93             | 11,2  |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                                                             | 200                     | 0,9              | 4,33   | 23,61        | 97,68                           | 639,04             | 4,5   |
|                            | Хлеб пшеничный<br>йодированный                                                          | 30                      | 2,58             | 0,15   | 16,2         | 69,6                            | 600,28             | 2,14  |
|                            | Сырок творожный                                                                         | 30                      | 2,4              | 7,8    | 9,3          | 114,3                           | 990                | 37,16 |
| Итого за Обед              |                                                                                         | 516                     | 10,21            | 18,66  | 58,98        | 394,09                          |                    | 55    |
| Итого за период            |                                                                                         | 5 334                   | 114              | 137    | 709          | 4 313                           |                    |       |
| Среднее значение за период |                                                                                         |                         | 11,383           | 13,747 | 70,935       | 431,29                          |                    |       |

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р.Кучмы 2016г  
"Хлебпродинформ"
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л.Марчука 1996 г
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г