

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

Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
 для обучающихся 3-4 классов, с 9 до 10 лет на 2025 год

Обед 3-4 кл. 89 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	28,28	133,79	100,95	13,2
	Плов	150	12,64	20	25,32	357,41	888,03	61,14
	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		700	23,1	27,65	100,5	705		89,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	25,35	216,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	14,17	11,19	37,6	257,97	987,03	58,69
	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		700	26,95	23,7	100,58	705		89,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,21	6,63
	Рассольник Ленинградский	200	1,92	6,95	21,98	146,06	132,03	11,95
	Биточки рубленые куриные	90	14,28	9,68	12,12	226,86	1 006,17	48,06
	Макароны отварные	150	5,4	5,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		740	25,98	23,15	100,5	729,32		89,0

Неделя: 1

День: четверг

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	150,85	100,02	11,0
	Голубцы ленивые	90	10,58	10,5	19,77	188,06	220,27	39,4
	Соус красный основной	20	0,34	1,09	2,12	19,91	847,05	2,05
	Картофельное пюре	150	6,22	8,82	34,8	201,9	831,02	25,9
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
	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		710	23,28	23,86	100,84	706,72		89,0

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	90	11,85	19,31	27,5	337,83	889,02	59,51
	Каша пшеничная вязкая	150	5,59	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,83	0,33	9,1	46,75	600,51	2,75
Итого за Обед		725	24,62	27,64	113,45	780,24		89,0

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	230	2,21	3,22	15,79	164,1	100,02	11,75
	Жульен с курицей	90	11,28	13,83	17,9	187,9	1 010,13	54,15

	Макаронны отварные	150	5,4	6,55	32,8	196,8	825,07	16,2
	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		700	21,85	23,99	102,73	710,5		89,0
Неделя: 2		День: вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	250	4,6	4,15	26,81	118,77	111	17,0
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	110	9,59	16,55	19,07	287,69	220,56	53,56
	Каша пшеничная вязкая	150	5,95	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		750	23,57	24,15	115,51	717,56		89,0
Неделя: 2		День: среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Овощи свежие	65	0,54	0,11	1,63	9,21	948,1	11,5
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	3,18	6,9	23,41	169,38	100,97	12,75
	Paу из птицы	150	16,84	16,58	48,59	392,82	220,21	58,59
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		705	24,04	24,11	102,03	705,81		89,0
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	210	2,65	2,27	19,03	107,1	100,83	13,45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,56	15,43	12,29	235,14	220,4	43,0
	Картофельное пюре	150	6,22	8,82	34,8	201,9	831,16	25,89
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	26,95	27,23	100,85	705,12		89,0
Неделя: 2		День: пятница						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	220	7,35	5,06	17,91	124,45	100,94	11,05
	Тефтели "Ежики" мясные	90	9,74	15,69	16,53	280,85	220,83	48,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	6,3	33,11	192,58	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	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	25,16	27,65	111,59	796,41		89,0
Итого за период		7 130	245,50	253,13	1048,58	7261,68		
Среднее значение за период			24,6	25,3	104,9	726,2		