

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



Примерное 10-дневное меню двухразового горячего питания завтрак и обед
(осенне-зимний период) для обучающихся 5-11 классов, с 10 до 11 лет, с 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Двухразовое горячее питание 5-11 кл. ОВЗ 155 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	8,04	11,42	37,76	269,44	220,64	38,71
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	11,05
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	13,2
	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	50	4,3	0,25	27	116	600,15	4,3
	Итого за день	1 240	34,27	49,46	148,74	1 154,7		155,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	36,98
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	194,08	16,0
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,33	8,13	7,73	108,67	26,53	9,87
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Итого за день	1 220	50,81	34,59	148,22	1 109,83		155,0

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,43	220,4	31,86
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Обед	Рассольник Ленинградский	220	2,11	5,65	14,54	117,33	132,04	13,28
	Биточки рубленые куриные	90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,17	48,06
	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	50	4,3	0,25	27	116	600,15	4,3
	Итого за день	1 180	47,42	26,93	172,24	1 053,68		155,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курица тушеная с морковью	90	7,96	5,13	3,96	113,76	1 010,02	46,64
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	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
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	31,26
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	34,8	139,4	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Итого за день	1 230	31,91	24,48	164,22	1 087,78		155,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	11,88	30,88	240,75	6,27	33,08
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0

Обед	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,1	112,8	100,81	14,72
	Котлета Московская	100	13,16	28,54	11,06	353,14	889,03	66,69
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
Итого за день	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
		1 260	34,96	57,35	139,77	1202,96		155,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	202,17	31,18
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	15,0
	Сыр Российский в нарезке	10	2,33	2,93		35,87	97,17	10,53
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Жульен с курицей	90	9,82	12	5,03	167,9	1 010,13	54,15
	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	2,28	0,24	14,58	71	299	2,4
	Итого за день	1 190	31,52	36,74	151,74	1067,51		155,0

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ОВЗ 5-11 з+о								
	Сосиски в соусе томатном	90	4,56	13,02	4,04	163,92	220,91	43,58
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	825,07	16,2
	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
Обед								
	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	118,77	111	17,0
	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	2,28	0,24	14,58	71	299	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
	Итого за день	1 230	33,95	42,44	165,45	1166,69		155,0

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные	90	17,28	3,84	12,12	151,68	1 006,30	49,5
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,41	7,14	40,8	264,86	811,11	19,29
	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
Обед								
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	119,38	100,97	12,75
	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	40	3,44	0,2	21,6	92,8	600,25	3,16
	Итого за день	1 140	51,77	23,45	144,63	972,87		155,0

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7,0
	Плов куриный	180	24,57	7,29	29,88	283,14	331,35	54,36
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
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	38,36
	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	8,18
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,58	71	299	2,4
Итого за день		1 130	49,08	22,45	151,95	949,29		155,0

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	60	0,91	2,8	4,43	46,8	823,05	16,7
	Макароны отварные с сыром	190	10	12,61	36,23	263,09	220,18	33,07
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	5,5
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4

Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
Тефтели "Ёжики" мясные	90	10,74	20,31	22,42	326,27	220,83	48,2
Каша гречневая рассыпчатая	190	10,87	9,56	47,11	323,86	811,1	20,77
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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за день	1 270	48,52	52,28	205	1470,98		155,0
Итого за период	12 090	414,21	370,17	1591,96	11236,29		
Среднее значение за период		41,4	37	159,2	1123,6		