



Утверждено:  
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»  
А.А. Нейжмак  
2026г.



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 4  
С.С. Соловьев  
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)  
для обучающихся 3-4 классов, с 9 до 10 лет на 2026 год

Обед 3-4 кл. 100 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Ши из свежей капусты с картофелем | 250       | 5,78             | 7,03  | 7,15     | 115,25                  | 100,95      | 20,5  |
|               | Плов                              | 160       | 12,15            | 19,84 | 9,65     | 381,24                  | 888,1       | 69,5  |
|               | 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 |                                   | 670       | 23,17            | 27,65 | 65,78    | 722,49                  |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Суп гороховый                 | 250       | 8,35             | 5,75  | 20,35    | 166,43                  | 100,93      | 20,33 |
|               | Жаркое по-домашнему из курицы | 150       | 13,71            | 17,03 | 41,04    | 352,07                  | 987,03      | 66,17 |
|               | Компот из свежих яблок        | 200       | 0,15             | 0,14  | 9,93     | 41,5                    | 300,15      | 8     |
|               | 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 |                               | 660       | 26,95            | 23,7  | 100,5    | 705,0                   |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Салат из свеклы отварной          | 60        | 0,88             | 3,06 | 5,07     | 51,27                   | 851,11      | 11,6  |
|               | Рассольник Ленинградский          | 200       | 4,58             | 5,74 | 11,58    | 116,06                  | 132,03      | 19,4  |
|               | Биточки рубленые куриные с соусом | 100       | 12,61            | 9,48 | 22,65    | 206,47                  | 1 006,32    | 45,5  |
|               | Макароны отварные                 | 150       | 5,4              | 4,9  | 32,8     | 196,8                   | 825,07      | 16,6  |
|               | Чай с сахаром                     | 200       | 0,2              |      | 6,5      | 26,8                    | 300,71      | 3,5   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный       | 40        | 3,28             | 0,52 | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,4   |
| Итого за Обед |                                   | 750       | 26,95            | 23,7 | 100,5    | 705,0                   |             | 100,0 |

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Суп картофельный с крупой пшеничной | 200       | 1,92             | 2,8   | 13,73    | 183,35                  | 100,02      | 16,5  |
|               | Голубцы ленивые                     | 90        | 7,56             | 10,84 | 25,76    | 210,56                  | 220,27      | 40,3  |
|               | Картофельное пюре                   | 150       | 9,74             | 10,34 | 23,91    | 139,4                   | 831,18      | 32    |
|               | Напиток из плодов шиповника         | 200       | 0,6              | 0,2   | 15,2     | 65,3                    | 300,76      | 7,8   |
|               | Хлеб пшеничный йодированный         | 40        | 3,28             | 0,52  | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,4   |
| Итого за Обед |                                     | 680       | 23,1             | 24,7  | 100,5    | 706,21                  |             | 100,0 |

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 со сметаной | 200       | 1,7              | 4,26  | 9,68     | 90,24                   | 100,81      | 23,95 |
|               | Котлета Московская                       | 80        | 12,53            | 19,68 | 24,44    | 300,29                  | 889,07      | 54    |
|               | 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     |
|               | 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 |                                          | 690       | 23,27            | 27,65 | 111,03   | 739,03                  |             | 100,0 |

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|---------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|-------|
|               |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |       |
| Обед          | Суп картофельный с крупой пшеничной | 200       | 1,92             | 2,8   | 13,73    | 88,35                   | 100,02      | 16,5  |
|               | Жульен с курицей                    | 95        | 11,37            | 15,66 | 11,31    | 220,75                  | 1 010,18    | 59,9  |
|               | Макароны отварные                   | 150       | 5,4              | 4,9   | 32,8     | 196,8                   | 825,03      | 14,5  |
|               | 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      | 2,5   |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                | 20        | 1,46             | 0,26  | 7,28     | 37,4                    | 600,39      | 2,1   |
| Итого за Обед |                                     | 695       | 23,11            | 24,01 | 101,36   | 705,0                   |             | 100,0 |

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      | 19,5 |

|                                   | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40               | 3,28             | 0,52                 | 21,9     | 107,6                   | 600,33      | 3,4   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------------|-------------|-------|
| <b>Итого за Обед</b>              |                                             | 690              | 23,42            | 25,69                | 104,88   | 710,91                  |             | 100,0 |
|                                   |                                             | <b>Неделя: 2</b> |                  | <b>День: среда</b>   |          |                         |             |       |
| Прием пищи                        | Наименование блюда                          | Вес блюда        | Пищевые вещества |                      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|                                   |                                             |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы |                         |             |       |
| <b>Обед</b>                       |                                             |                  |                  |                      |          |                         |             |       |
|                                   | Огурцы консервированные без уксуса          | 30               | 0,24             |                      | 1,2      | 3,6                     | 26,58       | 7,8   |
|                                   | Суп картофельный с крупой рисовой           | 200              | 1,74             | 5,04                 | 13,93    | 245                     | 100,97      | 15,1  |
|                                   | Рагу из птицы                               | 150              | 18,68            | 18,07                | 53,73    | 311,05                  | 220,21      | 66,8  |
|                                   | Напиток из плодов шиповника                 | 200              | 0,6              | 0,2                  | 15,2     | 65,3                    | 300,76      | 7,8   |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                             | 610              | 23,72            | 23,7                 | 100,5    | 705,7                   |             | 100,0 |
|                                   |                                             | <b>Неделя: 2</b> |                  | <b>День: четверг</b> |          |                         |             |       |
| Прием пищи                        | Наименование блюда                          | Вес блюда        | Пищевые вещества |                      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|                                   |                                             |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы |                         |             |       |
| <b>Обед</b>                       |                                             |                  |                  |                      |          |                         |             |       |
|                                   | Суп картофельный с макаронными              | 200              | 2,52             | 2,16                 | 18,12    | 102                     | 100,83      | 19,8  |
|                                   | Рыба тушеная в томате с овощами             | 90               | 11,34            | 11,69                | 22,23    | 302,43                  | 220,4       | 41,2  |
|                                   | Картофельное пюре                           | 150              | 9,74             | 10,34                | 23,91    | 139,4                   | 831,18      | 32    |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов                 | 200              | 0,5              |                      | 19,8     | 81                      | 639,04      | 4,5   |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                             | 670              | 26,56            | 24,58                | 100,5    | 705,53                  |             | 100,0 |
|                                   |                                             | <b>Неделя: 2</b> |                  | <b>День: пятница</b> |          |                         |             |       |
| Прием пищи                        | Наименование блюда                          | Вес блюда        | Пищевые вещества |                      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена  |
|                                   |                                             |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы |                         |             |       |
| <b>Обед</b>                       |                                             |                  |                  |                      |          |                         |             |       |
|                                   | Суп гороховый                               | 200              | 6,68             | 4,6                  | 16,28    | 113,14                  | 100,94      | 15,95 |
|                                   | Тефтели "Ёжики" мясные                      | 100              | 8,54             | 16,15                | 12,89    | 270,83                  | 220,83      | 54,63 |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150              | 8,3              | 6,3                  | 39       | 238                     | 811,03      | 17,22 |
|                                   | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200              | 0,15             | 0,08                 | 22,14    | 90,93                   | 300,77      | 8,8   |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                             | 690              | 26,95            | 27,65                | 112,21   | 820,5                   |             | 100,0 |
| <b>Итого за период</b>            |                                             | 6 805            | 247              | 253                  | 998      | 7 225                   |             |       |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                             |                  | 24,72            | 25,30                | 99,78    | 722,53                  |             |       |

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