

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Ганчуковская ООШ

Н.М.Поплутина

«01» октября 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Пролетарского района
(обед 1-4кл)

2025 – 2026 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	150	3,48	2,84	17,46	137,36	139	14,57
	Шницель рубленый из птицы	60	6,60	8,00	5,23	158,68	451	34,26
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	16,79	103,22	510	10,38
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	78,38		2,19
Итого за обед:		552	15,42	13,84	65,22	521,54		65,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	150	8,78	19,20	16,05	157,59	140	15,22
	Плов из птицы	160	10,98	5,63	25,07	235,98	54-12м	39,79
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	25,10	54-28	3,47
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		592	23,44	25,24	77,9	567,07		65,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	3,60	5,03	7,80	146,25	110	16,47
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	60	6,1	7,49	7,11	106,3	454	30,32
	Каша вязкая перловая	90	2,66	3,16	12,29	112,28	510	6,06
	Зеленый горошек консервированный	15	0,44	0,03	0,89	5,55		5,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		567	16,03	16,07	62,27	518,78		65,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	3,47	3,05	8,55	136,43	155	12,85
	Биточки рубленые из птицы	60	8,37	8,97	8,00	131,67	498	33,40
	Каша рассыпчатая гречневая	80	4,25	4,60	18,76	131,20	508	10,60
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	1,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		557	19,87	17,35	70,94	558,8		65,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	3,95	5,72	16,12	137,51	138	14,91
	Паста "Альфредо"	150	12,36	4,55	20,93	174,18	465	37,62
	Винегрет овощной	20	0,23	0,36	1,33	22,37	71	5,95
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		572	19,77	10,99	72,56	482,46		65,00

[illegible]