«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2026г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Дубовского района

(обед 1-11кл)

2026 – 2027 уч. г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	5,73	20,35	169,00	139	24,63
	Рагу из мяса птицы	200	12,84	17,23	44,37	339,73	334	54,74
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**700**	**23,21**	**23,40**	**100,30**	**669,83**		**89,72**
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	14,66	161,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (60/30)	90	11,98	7,03	12,92	164,03	352	45,50
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	185,50	510	16,62
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**700**	**21,71**	**21,27**	**83,16**	**671,82**		**89,72**
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	12,45	11,82	9,36	171,55	54-31 м	42,05
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	13,50
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за обед		**700**	**22,23**	**22,78**	**90,95**	**669,14**		**89,72**
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	29,75	161,25	155	21,59
	Биточки рубленные из птицы с соусом (50/20)	70	10,66	8,58	7,71	136,64	500	36,97
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за обед		**710**	**23,63**	**23,34**	**100,05**	**669,26**		**89,72**
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	5,86	9,23	11,50	149,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	55,53
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**700**	**23,07**	**22,49**	**90,09**	**669,76**		**89,72**
Среднее значение за 5 дней:			113,85	113,28	464,55	3349,81		
			22,77	22,66	92,91	669,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	20,66	166,30	54-18 с	22,22
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,53	9,21	7,67	94,73	498	34,99
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**700**	**23,54**	**23,87**	**95,84**	**655,84**		**89,72**
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	5,73	20,35	169,00	139	24,63
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,91	11,03	14,87	166,44	471	35,19
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	34,96	196,90	512	20,90
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за обед:		**730**	**22,98**	**22,92**	**100,84**	**670,00**		**89,72**
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	17,01	48,24	254,88	433	54,20
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед		**700**	**22,02**	**22,78**	**95,92**	**588,78**		**89,72**
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	5,44	26,10	140,57	138	24,91
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (60/20)	80	12,37	11,06	19,93	246,24	454	40,23
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за обед		**720**	**22,86**	**22,78**	**96,69**	**669,97**		**89,72**
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	201,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	6,04	2,46	3,12	54,89	440	43,71
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**710**	**19,18**	**19,64**	**83,29**	**613,58**		**89,72**

Среднее значение за 10 дней: 224,43 225,27 937,13 6547,98

22,44 22,53 93,71 654,80

соотношение

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы

Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21

«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.