

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ
2026г.

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 2026 год

Завтрак и обед 5-11 кл. ОВЗ 178,08 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	8,54	11,42	40,76	269,44	220,64	43,38
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	220,78	18,5
	Масло сливочное порциями	8	0,04	6,6	0,06	59,84	911,05	3,5
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	13,5
	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 завтрак		558	18,32	22,80	76,80	557,68		84,38
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	11,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	20,5
	Плов	190	15,74	19,69	36,02	478,71	888,05	52,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за обед		800	28,4	27,67	104,5	878,4		93,7
Итого за день		1 358	46,76	50,47	181,29	1436,04		178,08

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48		2,4	7,2	26,42	15,8
	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	37,28
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
	Итого за завтрак	610	22,41	18,96	93,71	614,31		84,38
Обед	Суп гороховый	300	10,02	6,9	24,42	239,71	100,93	17,0
	Жаркое по-домашнему из курицы	190	15,56	20,09	46,22	381,42	987,01	61,50
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за обед	760	31,5	27,6	114,9	816,0		93,70
Итого за день		1 370	53,9	46,60	208,56	1430,34		178,08

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	80	10,97	8,94	20,16	162,72	220,4	36,98
	Картофельное пюре	180	3,84	9,24	20,76	210,28	831,17	38,4
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за завтрак	520	19,75	18,96	76,60	544,80		84,38
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,73	7,18	14,48	145,08	132,02	23,81
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	13,44	13,99	9,43	117,97	1 006,33	34,91
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,14	17,78
	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	5,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
	Итого за обед	800,0	31,5	27,6	119,9	745,2		93,70
Итого за день		1 320	51,29	46,53	196,53	1 289,95		178,08

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	8,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	50,1
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	21,8	156,8	825,07	16,6
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	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
Кондитерское изделие	20	0,5	7,59	14,96	101	974,03	7,28
Итого за завтрак	520	19,63	18,40	76,60	544,46		84,38
Обед							
Суп картофельный с крупой пшённой	250	2,37	2,84	17,09	144,02	100,02	20,67
Голубцы ленивые с соусом	110	15,88	18,02	31,87	323,4	220,27	35,2
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	831,2	24,93
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
Итого за обед	790	27,0	27,6	114,9	816,0		93,70
Итого за день	1 310	46,62	45,95	191,52	1 360,46		178,08

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	184,92	1 028	29,9
	Запеканка из творога	70	11,86	12	29,39	195,56	220,63	42,98
	Соус молочный (сладкий)	20	0,68	1,28	3,89	29,88	596,03	4,6
	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 завтрак		530	21,76	18,62	77,60	544,76		84,38
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	5,33	18,1	167,5	100,81	20,2
	Котлета Московская с соусом	110	13,42	19,98	28,99	317,46	889,05	51,0
	Каша пшеничная вязкая	180	6,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,4
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
Итого за обед		790	27,0	29,1	114,9	816,0		93,70
Итого за день		1 320	48,74	47,67	192,48	1 360,79		178,08

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	12,47	9,93	27,7	194,5	202,08	34,82
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	16,06
	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
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	23,0
Итого за завтрак		620	18,00	18,40	90,81	544,48		84,38
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшённой	250	2,37	2,84	17,09	144,02	100,02	20,67
	Жульен с курицей	100	13,31	18,63	11,69	238,86	1 010,19	45,65
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,14	17,78
	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	5,1
Итого за обед		780	27,0	27,6	114,9	816,0		93,70
Итого за день		1 400	44,96	46,00	205,75	1 360,52		178,08

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сосиски в соусе томатном	100	7,56	9,02	4,04	163,92	220,91	48,4
	Макароны отварные	160	5,76	5,23	34,99	176,92	825,06	17,9
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3		6,7	27,9	300,74	4,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	25	2,5	5,5	15	120	968,08	9,78
Итого за завтрак		525	19,40	20,27	82,63	596,34		84,38
Обед								
	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	173,0	111	23,6
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	11,52	19,19	28,15	283,6	220,56	47,2
	Каша пшеничная вязкая	180	6,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,4
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,0
	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		790	27,0	27,6	114,9	816,7		93,70
Итого за день		1 315	46,39	47,88	197,56	1 413,01		178,08

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Биточки рубленые куриные	90	6,18	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51,0
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7,56	43,2	280,44	837	20,68
	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за завтрак	570	19,44	19,14	94,56	632,24		84,38
Обед							
Огурцы консервированные без уксуса	100	0,8		4	24	26	19,9
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,18	6,3	17,41	250,33	100,97	19,7
Рагу из птицы	200	20,9	20,8	51,3	360,35	220,21	41,2
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	7,8
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,3	0,25	27	116	600,15	5,1
Итого за обед	800	28,8	27,6	114,9	816,0		93,70
Итого за день	1 370	48,22	46,69	209,47	1 448,22		178,08

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из свеклы отварной	90	1,29	6,68	7,52	76,37	851,12	16,36
	Плов куриный	180	12,57	10,63	29,88	283,14	331,35	56,52
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
Итого за завтрак		540	19,57	18,41	83,05	576,59		84,38
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	2,7	22,65	196,05	100,83	24,6
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	18,43	21,69	255,69	220,4	34,57
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	831,2	24,9
	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	5,1
Итого за обед		780	27,0	27,6	114,9	816,0		93,70
Итого за день		1 320	46,57	46,03	197,95	1 392,61		178,08

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Икра кабачковая консервированная	70	1,17	4,49	4,47	63,58	823,11	17,8
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	31,09	310,96	220,18	39,9
	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
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,78
Итого за завтрак		542	18,31	21,13	88,08	633,74		84,38
Обед								
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	20,33
	Тефтели "Ёжики" мясные	100	8,25	18,05	17,93	269,22	220,83	38,39
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	837	20,68
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	8,8
	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		790	31,5	32,2	132,8	952,0		93,70
Итого за день		1 332	49,80	53,35	220,88	1 585,76		178,08
Итого за период		13 415	483,25	477	2 001,99	14 077,70		
Среднее значение за период			48,325	47,717	200,199	1407,77		

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
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г