

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

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 27
2026г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)

для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет, с ограниченными возможностями здоровья на 2026 год

Обед 1-4 кл. ОВЗ 93,70 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	13,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	21,77	115,25	100,95	19,5
	Плов	180	13,67	21,6	30,38	424,89	888,09	46,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		805	27,64	29,34	117,60	828,14		93,7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	300	6,02	9,9	36,52	259,71	100,93	20,1
	Жаркое по-домашнему из курицы	230	15,52	17,13	34,24	361,56	987,09	55,6
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
	Итого за Обед	805	27,88	27,71	117,67	827,77		93,7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,73	7,18	14,48	145,08	132,02	21,2
	Биточки рубленые куриные с соусом	100	9,94	12,48	16,73	200,76	1 006,28	35,9
	Макароны отварные	200	7,2	7,9	36	262,4	814,01	19,0
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,9
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Итого за Обед	805	27,73	27,85	119,29	828,38		93,7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	280	5,65	5,18	29,14	156,5	100,02	21,0
	Голубцы ленивые с соусом	100	9,05	14,4	22,84	254,44	898,04	30,0
	Картофельное пюре	180	8,84	9,24	25,9	232,16	831,21	27,4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	9,8
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
	Итого за Обед	805	27,83	29,61	117,72	829,45		93,7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,99	5,2	22,59	186,32	100,29	23,0
	Котлета Московская с соусом	110	11,9	16,53	18,33	228,22	889,1	45,0
	Каша пшеничная вязкая	190	5,04	5,49	37,16	244,23	807,08	10,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,73	0,28	29,7	127,6	600,15	6,7
	Итого за Обед	805	27,81	27,64	117,71	827,87		93,7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	280	5,65	5,18	29,14	156,5	100,02	21,0
	Жульен с курицей	100	13,76	15,73	16,99	290,92	1010,19	51,3
	Макароны отварные	180	5,2	6,4	29	217,33	825,14	11,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,6
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
	Итого за Обед	690	28,80	27,90	119,57	866,80		93,7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	250	5,6	7,15	19,81	168,77	111	19,2
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	12,22	14,19	18,85	228,6	220,56	47,0
	Каша пшеничная вязкая	190	5,04	5,49	37,16	244,23	807,08	10,7
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	8,3
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,69	0,59	24,64	121,05	600,33	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,44	3,0
Итого за Обед		805	28,16	27,82	117,67	841,55		93,7

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	913,01	13,5
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5,18	9,3	36,4	189,38	100,97	17,9
	Рагу из птицы	200	15,9	18	27,6	403,4	220,21	45,8

