

«Утверждаю»
Директор «Мегаполис»
В.А. Лысенко
«МЕГАПОЛИС»
Февраль 2026г.
ИНН 615303483

«Согласовано»
Директор МБОУ «Савановская СШ № 12»
О.Ю. Безуглова
Февраль 2026г.

Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(обед 1-11кл)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46
	Рагу из мяса птицы	200	10,18	16,42	30,61	332,73	334	48,87
	Салат из квашеной капусты с огурцами	60	0,80	2,10	2,44	33,16	67	15,29
	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		4,50
Итого за обед:		700	20,91	20,46	79,99	652,55		89,72
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	4,00	6,81	22,44	186,07	140	17,04
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	45,84
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	21,39	20,89	87,34	595,73		89,72
Неделя 1 День 3								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	17,05
	Чахохбили	115	10,40	12,11	5,66	159,05	491	51,23
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	12,21
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		715	24,32	23,55	92,79	660,71		89,72
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	16,60	147,58	155	16,73
	Котлеты рубленные из птицы с соусом (60/40)	100	9,35	7,89	7,24	130,48	498	43,31
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	22,18	21,92	95,75	686,30		89,72
Неделя 1 День 5								
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	135,00	138	17,77
	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	52,43
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	15,30	57,00	34	9,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за обед:		700	21,39	21,07	109,27	758,10		89,72

Среднее значение за 5 дней:

110,19 107,89 465,14 3353,39
22,04 21,58 93,03 670,68

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 со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38
	Жаркое по-домашнему	250	18,05	16,74	44,89	282,13	436	62,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	23,84	23,06	105,53	612,96		89,72
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	7,96	14,33	5,06	123,40	471	44,56
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	16,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	22,39	21,11	105,08	712,61		89,72
Неделя 2 День 8								
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	17,05
	Мясо тушеное с овощами	100	9,91	12,01	3,24	154,88	433	44,31
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	23,67	23,72	80,18	660,1		89,72
Неделя 2 День 9								
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	14,57
	Фрикассе из курицы	100	12,37	12,06	4,93	258,24	692	48,31
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	22,45	23,86	86,39	642,73		89,72
Неделя 2 День 10								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	1,32	5,88	14,66	161,19	148	17,25
	Плов из птицы	200	13,38	7,04	31,34	248,61	54-12м	50,38
	Салат из белокочанной капусты	60	3,84	7,90	8,74	83,40	43	10,59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		710	22,81	21,22	103,52	736,51		89,72

Среднее значение за 10 дней:

225,35 220,86 945,84 6718,30
22,54 22,09 94,58 671,83

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.