



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2026г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 62

им. Е.И.Игнатенко с.Новый Егорлык

Потнищук Н.С.

«12» января 2026г

Примерное 10 – дневное меню  
для питания школьников  
Сальского района  
(обед)

2025 – 2026 уч. г.

## ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

| Прием пищи      | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Цена<br>блюда, |
|-----------------|---------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|----------------|
|                 |                                                         |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |             |                |
| Неделя 1 День 1 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с бобовыми (горохом)                   | 200       | 6,64                | 4,58  | 16,28    | 152,84                           | 139         | 21,35          |
|                 | Рагу из мяса птицы                                      | 190       | 7,54                | 13,42 | 22,42    | 234,67                           | 436         | 47,35          |
|                 | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,30           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,00           |
| Итого за обед   |                                                         | 630       | 17,41               | 18,36 | 69,36    | 525,17                           |             | 75,00          |
| Неделя 1 День 2 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Борщ с капустой и картофелем                            | 200       | 3,80                | 5,73  | 6,32     | 142,00                           | 110         | 21,40          |
|                 | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом(60/20)        | 80        | 8,49                | 11,22 | 4,02     | 131,22                           | 352         | 36,41          |
|                 | Каша вязкая пшеничная                                   | 90        | 2,58                | 2,45  | 15,11    | 92,90                            | 510         | 10,89          |
|                 | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,30           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,00           |
| Итого за обед   |                                                         | 610       | 18,1                | 19,76 | 56,11    | 503,78                           |             | 75,00          |
| Неделя 1 День 3 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)                     | 200       | 6,00                | 5,81  | 24,44    | 146,07                           | 140         | 20,56          |
|                 | Чахохбили                                               | 90        | 14,09               | 11,84 | 5,54     | 155,60                           | 491         | 40,41          |
|                 | Каша вязкая перловая                                    | 100       | 2,95                | 3,51  | 25,89    | 124,75                           | 510         | 8,48           |
|                 | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,30           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30        | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,32                            |             | 2,25           |
| Итого за обед   |                                                         | 620       | 25,51               | 21,44 | 81,61    | 540,64                           |             | 75,00          |
| Неделя 1 День 4 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с клецками                             | 200       | 3,62                | 8,27  | 11,40    | 123,40                           | 155         | 18,12          |
|                 | Котлеты рубленые из птицы с соусом (60/30)              | 90        | 8,56                | 6,10  | 8,32     | 117,43                           | 498         | 38,31          |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая                              | 90        | 4,78                | 5,18  | 21,10    | 147,60                           | 508         | 12,27          |
|                 | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,30           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,00           |
| Итого за обед   |                                                         | 620       | 20,19               | 19,91 | 71,48    | 526,09                           |             | 75,00          |
| Неделя 1 День 5 |                                                         |           |                     |       |          |                                  |             |                |
| Обед:           | Суп картофельный с крупой (рисовая)                     | 200       | 3,86                | 5,23  | 11,50    | 151,30                           | 138         | 19,88          |
|                 | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (50/20) | 70        | 7,73                | 6,73  | 6,22     | 79,08                            |             | 40,90          |
|                 | Каша вязкая пшенная                                     | 90        | 3,83                | 4,49  | 21,29    | 119,08                           |             | 7,92           |
|                 | Чай с сахаром                                           | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883         | 3,30           |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |             | 3,00           |
| Итого за обед   |                                                         | 600       | 18,65               | 16,81 | 69,67    | 487,12                           |             | 75,00          |

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                               |             | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                               |             |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Обед             | Свекольник со сметаной                        | 200         | 1,80                | 5,88  | 10,66    | 151,30                           | 54-18 с        | 19,88              |
|                  | Жаркое по-домашнему                           | 170         | 17,04               | 15,81 | 32,95    | 216,33                           | 436            | 48,82              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40          | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
| Итого за обед    |                                               | 610         | 22,07               | 22,05 | 74,27    | 505,29                           |                | 75,00              |
| Неделя 2 День 7  |                                               |             |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)         | 200         | 6,64                | 4,58  | 16,28    | 152,84                           | 139            | 21,35              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30) | 90          | 8,06                | 10,90 | 14,55    | 126,06                           | 471            | 35,56              |
|                  | Каша вязкая перловая                          | 110         | 8,87                | 3,86  | 28,48    | 137,23                           | 510            | 9,45               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 200         | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,64               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40          | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Итого за обед                                 |             | 640                 | 27,08 | 19,66    | 98,77                            | 622,57         |                    |
| Неделя 2 День 8  |                                               |             |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                  | 200         | 3,80                | 5,73  | 6,32     | 142,00                           | 110            | 21,40              |
|                  | Биточки рубленные из птицы с соусом (50/30)   | 80          | 6,73                | 6,54  | 24,07    | 106,67                           | 467            | 32,74              |
|                  | Макаронные изделия отварные                   | 110         | 2,43                | 3,61  | 24,06    | 144,31                           | 332            | 14,56              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40          | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Итого за обед                                 |             | 630                 | 16,19 | 16,24    | 85,11                            | 530,64         |                    |
| Неделя 2 День 9  |                                               |             |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Обед             | Суп картофельный с крупой (гречневая)         | 200         | 4,67                | 5,44  | 26,48    | 112,46                           | 138            | 16,67              |
|                  | Капуста, тушеная с мясом птицы                | 60          | 5,04                | 2,46  | 3,12     | 54,89                            | 440            | 32,42              |
|                  | Пюре картофельное                             | 110         | 2,25                | 4,26  | 14,53    | 124,18                           | 737            | 19,93              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 35          | 2,66                | 0,28  | 17,22    | 82,04                            |                | 2,68               |
|                  | Итого за обед                                 | Итого обед: | 605                 | 14,81 | 12,48    | 72,33                            | 417,47         |                    |
| Неделя 2 День 10 |                                               |             |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Обед             | Свекольник со сметаной                        | 200         | 1,80                | 5,88  | 10,66    | 151,30                           | 54-18 с        | 19,88              |
|                  | Плов из птицы                                 | 160         | 10,61               | 5,63  | 29,07    | 198,89                           | 54-12м         | 41,54              |
|                  | Салат из белокочанной капусты                 | 30          | 1,92                | 3,95  | 3,87     | 41,70                            | 43             | 7,28               |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40          | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,00               |
|                  | Итого за обед                                 |             | 630                 | 17,56 | 15,82    | 74,26                            | 529,55         |                    |

Средние показатели за обед:

197,57 182,53 752,97 5188,32  
19,76 18,25 75,30 518,83