



Утверждаю:
Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»
А.А. Нейжмак
2025г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 3
А.М. Чиркова
2025г.

Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 1-4 классов, с 7 до 10 лет, с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Обед 1-4 кл. ОВЗ 90,70руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	97,14	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	28,28	133,79	100,95	13,2
	Плов	150	12,64	20	25,32	357,41	888	62,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	23,1	27,65	100,5	705,0		90,7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	25,35	216,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	14,17	11,19	37,6	257,97	987,02	60,39
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	26,95	23,7	100,58	705,0		90,7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник Ленинградский	220	2,11	7,65	24,94	117,33	132,04	13,28
	Биточки рубленные куриные	90	16,03	11,23	12,12	160,67	1 006,17	48,06
	Макароны отварные	150	5,4	5,9	32,8	226,86	825,07	16,2
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,38	92,54	300,75	10,0
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	26,95	25,31	114,14	705,0		90,7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,92	2,8	13,73	150,85	100,02	11,0
	Голубцы ленивые	90	10,58	10,5	19,77	188,06	220,27	39,4
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,5
	Картофельное пюре	150	6,22	8,82	34,8	201,9	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		710	23,1	23,7	103,5	715,1		90,7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,87	4,69	10,65	99,26	100,81	12,75
	Котлета Московская	90	11,85	19,51	27,5	337,83	889,02	59,51
	Каша пшеничная вязкая	150	5,95	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	23,1	27,65	107,78	748,19		90,7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Обед	Суп картофельный с крупой пшённой	200	1,92	2,8	13,73	150,85	100,02	11,0
	Жульен с курицей	90	11,28	13,83	17,9	187,9	1 010,13	54,15
	Макароны отварные	170	6,12	6,55	37,17	223,04	825,05	17,89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	639,04	4,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	23,1	23,7	110,5	750,39		90,7
Неделя: 2 День: вторник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ Сибирский	200	2,88	3,32	13,45	95,01	111,02	13,55
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	120	11,66	18,92	22,88	325,79	220,56	59,47
	Каша пшеничная вязкая	150	5,95	2,79	37,8	162	807,05	7,83
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	300,15	7,45
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,39	16,44	80,7	600,28	2,4
Итого за Обед		700	23,1	25,56	100,5	705,0		90,7
Неделя: 2 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	948,08	10,65
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	3,18	6,9	23,41	169,38	100,97	12,75
	Рагу из птицы	150	16,84	16,58	48,59	392,82	220,21	52,29
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	300,01	11,85
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		700	24,1	24,3	106,5	725,0		90,7
Неделя: 2 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	100,83	15,1
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,34	11,47	6,71	205,96	220,4	38,36
	Картофельное пюре	150	6,22	8,82	34,8	201,9	831,02	25,9
	Напиток из плодов шиповника	190	0,57	0,19	14,44	62,04	300,76	8,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
Итого за Обед		720	25,56	23,7	100,5	705,0		90,7
Неделя: 2 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	113,14	100,94	10,0
	Тефтели "Ёжики" мясные	90	9,74	15,89	16,53	280,85	220,83	48,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	6,3	33,11	192,58	811,03	16,64
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,5	2,75
Итого за Обед		700	25,95	27,65	117,24	822,5		90,7
Итого за период		7 030	245,0	252,9	1061,7	7286,2		
Среднее значение за период			24,50	25,29	106,17	728,62		