



Примерное 10-дневное меню горячих обедов (осенне-зимний период)
для обучающихся 5-11 классов, 10-11 лет, 12 лет и старше
с ограниченными возможностями здоровья на 2025 год

Обед 5-11 кл. 121 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	11,05
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	7,03	7,15	115,25	100,95	13,2
	Плов	190	15,74	31,44	36,02	478,71	888,05	87,24
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		800	28,26	39,42	100,82	861,96		121,0

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	26,33	11,95
	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Жаркое по-домашнему из курицы	190	23,56	5,89	16,72	214,42	987,01	84,09
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		800	38,47	22,73	85,85	703,18		121,0

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	14,4
	Биточки рубленые куриные	100	12,89	10,71	12,25	196,91	1 006,19	53,84
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,05
Итого за Обед		822	32,05	29,68	141,77	940,49		121,0

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Голубцы ленивые	120	10,08	9,12	26,35	431,15	220,27	58,25
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,5
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	831,03	30,7
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	300,76	8,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
Итого за Обед		870	24,59	20,4	126,09	994,87		121,0

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Овощи свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	948,08	10,65
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	100,81	21,7
	Котлета Московская	100	13,16	28,54	11,06	353,14	889,03	66,69
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,05
Итого за Обед		850	25,66	38,24	94,63	834,51		121,0

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	250	2,37	2,84	17,09	104,02	100,02	13,45
	Жульен с курицей	100	10,91	13,33	5,59	186,56	1 010,12	60,29
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	825,04	18,7
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	1,85
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,05
Итого за Обед		822	27,08	27,95	135,14	877,54		121,0

Неделя: 2

День: вторник

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

Обед	Борщ Сибирский	250	3,6	4,15	16,81	118,77	111	17,0
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	110	15,07	26,01	39,97	419,1	220,56	77,61
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,5
	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	3,35	30,86	173,57	807,06	9,5
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
	Итого за Обед	850	30,59	35,52	133,95	944,96		121,0
Неделя: 2 День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			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	2,18	6,3	17,41	119,38	100,97	12,75
	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	220,21	79,81
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Обед		780	29,35	14,51	80,43	555,68		121,0
Неделя: 2 День: четверг								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			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	120	16,32	8,98	7,56	177,98	309,11	51,38
	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,4	185,87	831,15	33,75
	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,27		8	33	300,11	14,83
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	2,78
Итого за Обед		840	29,48	19,52	97,43	688,05		121,0
Неделя: 2 День: пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	26,28	7,2
	Суп гороховый 250гр	250	8,35	5,75	20,35	166,43	100,93	12,5
	Тефтели "Ежики" мясные	100	11,83	22,55	12,89	303,21	220,83	53,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,56	43,2	280,44	837	19,55
	Компот из плодов свежих	200	0,15	0,08	22,14	90,93	300,77	9,95
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,92	0,78	32,85	161,4	600,48	4,75
	Кондитерское изделие	16	0,8	4,16	19,76	80	968,38	13,94
Итого за Обед		866	37,05	46,98	156,99	1163,91		121,0
Итого за период		8 300	302,58	294,95	1153,1	8565,15		
Среднее значение за период			30,3	29,5	115,3	856,5		