



Утверждаю:

Директор: Гришина И.П./

Приказ от 12.01.2026 г. № 1-7

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 4 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
МКОУ «ООШ», Д, ПОДБОРКИ КОЗЕЛЬСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты	300	2,75	5,39	28,49	164,75	59
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60	2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед			5,73	6,75	54,31	291,72	
День 2							
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60	2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед			5,96	4,60	56,40	297,72	
День 3							
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60	2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед			11,29	8,26	64,16	374,22	
День 4							
Обед	Борщ	300	3,81	5,41	33,25	182,5	57

	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				6,79	6,77	59,07	309,47	
День 5								
Обед	Суп рассольник	300		3,2	2,7	35,58	186,65	63
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				6,18	4,06	61,40	313,62	
Неделя 2 День 6								
Обед	Суп картофельный с вермишелью	300		3,69	4,34	33,14	184,75	60
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				6,67	5,70	58,96	311,72	
День 7								
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	300		8,31	6,9	38,34	247,25	58
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				11,29	8,26	64,16	374,22	
День 8								
Обед	Суп картофельный с горохом	300		6,49	5,78	36,33	214,75	61
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				8,47	7,14	62,15	341,72	
День 9								
Обед	Свекольник	300		2,49	5,78	36,33	158,75	65
	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	11,00	38,00	218
	Хлеб ржаной	60		2,98	1,36	14,82	88,97	
Итого за обед				5,47	7,14	62,15	285,72	

День 10								
Обед	Суп картофельный с рисом	300	2,98	3,24	30,58	170,75	62	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	38,00	218	
	Хлеб ржаной	60	2,98	1,36	14,82	88,97		
Итого за обед			5,96	4,60	56,40	297,72		
Среднее значение за 10 дней			7,28	6,38	59,67	310,47		