

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»

(МБОУ «СШ №4 Г. НИЖНИЙ ЛОМОВ»)

---

ул. Крылова, д. 6, г. Нижний Ломов, 442151

телефон 4-70-68, E-mail: nlomov4@list.ru

ОГРН 1025800977674, ИНН 5827008319

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №4 г.Нижний Ломов»

\_\_\_\_\_ Кусмарова Л.И.

1 сентября 2025года

***Примерное десятидневное меню завтраков и обедов  
обучающихся 1-11 классов  
(2025-2026 учебный год)***

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2о-2020	Омлет с сыром	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Бутерброд с маслом	15-40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Фрукт по сезону	200	0,3	0	27,9	113,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>477,7</b>

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-7з-2020	Салат из капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	65,4
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>

Вторник, 1 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-28з-2020	Салат из свежей капусты	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета мясная	60	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	20	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Щи из свежей капусты	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Ёжик	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток фруктовый	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Булочка с сыром	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Фрукт по сезону	120	0,3	0,5	11,8	53,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>20,4</b>	<b>68,5</b>	<b>518,8</b>

**Обед**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-16з-2020	Салат из свеклы	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Суп гороховый	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Капуста тушеная	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели мясные	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот их сух/фр	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21 гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>14,9</b>	<b>72</b>	<b>521,7</b>

**Обед**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-7з-2020	Салат из свежих огурцов	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	5,8	10,8	115,6

54-12м-2020	Рыба, тушеная в томате	220	30	8,9	36,5	346,1
54-11м-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>71,9</b>

Пятница, 1 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1 г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек мясной	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-17з-2020	Салат из свежих помидор	60	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный рыбный	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые с гречкой	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Макароны с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Йогурт молочный	200	0,2	0	6,4	26,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2

<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>
-------------------------	------------	-------------	-----------	-------------	--------------

### Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша рисов.рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>48,2</b>	<b>24,9</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Фрукт по сезону	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>

### Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофельное пюре	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Рыба припущенная	90	2,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из сух.фр	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>

## Среда, 2 неделя

### Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>220</b>	<b>34</b>	<b>13,2</b>	<b>58,1</b>	<b>487,4</b>

### Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели мясные	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из св. фруктов	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>

## Четверг, 2 неделя

### Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-12з-2020	Сыр твердый	15	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Суп молочный с сахаром	170	9	7,7	32,5	235,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	11,1	65,5
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Фрукт по сезону	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>

### Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
-----------------	----------------	-------	-------	------	----------	-------------------------

		г	г	г	г	ккал
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный рыбный	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Картофель тушеный с мясом	150	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Чай с сахаром	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9 г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета мясная	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>

**Обед**

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Плов из курицы	150	3,5	4,8	35	196,8
54-13хн-2020	Напиток из фруктов	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>