

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.
_____ 2026года

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

Составлено в соответствии с Сан Пин 2.3/2.4.3590-20. Методическими рекомендациями
МР 2.40179-20

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
Итого за завтрак		580	16,1	14	71	477,7

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-7з-2020	Салат из огурцов и помидоров	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
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-28з-2020	Огурец в нарезке	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
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-5з-2020	Салат из свеклы	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
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Среда, 1 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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 (нектарин)	120	0,3	0,5	11,8	53,5
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	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
Итого за обед		865	28	33,3	99,6	810,4

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
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7

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
Итого за обед		740	41,2	21,6	90	71,9

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
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2

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
Итого за обед		860	38	22,7	104,9	775,3

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
Итого за завтрак		600	23,7	26	39,4	487,1

Обед

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-8з-2020	Салат из свеклы отварной	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
Итого за обед		860	48,2	24,9	99,1	811,3

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
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

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
Итого за обед		860	30,2	24,5	94,1	718,6

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
Итого за завтрак		220	34	13,2	58,1	487,4

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
Итого за обед		825	35,1	27,2	102,6	794,6

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
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

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
Итого за обед		760	40,8	32,7	84,4	794,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Номер рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
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
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2

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
Итого за обед		810	30,6	23,1	104,9	749,5