

Утверждаю:

директор муниципального казенного
образовательного учреждения
Краснозерского района
Новосибирской области
Колыбельская средняя
общеобразовательная школа
Максименко Н.А.



**Примерное десятидневное меню
для МКОУ Колыбельской СОШ
Краснозерского района
Новосибирской области
на 2026-2027 учебный год
с 12 до 18 лет одноразовое питание (завтрак)
малообеспеченные и многодетные**

прием пищи	наименование блюда	брутто, г	нетто, г	пищевые вещества			энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
				белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
день 1 завтрак	сыр твердых сортов	40	40	9,3	11,8	0	143,3	54-1з-2022
	борщ с фасолью							54-19с-2022
	картофель	51	37,5					
	сахар	1,2	1,2					
	фасоль	12,5	12,5					
	сметана	12,5	12,5					
	томатная паста	6	6					
	лук репчатый	15,6	12,5					
	морковь	23,4	18,8					
	свекла	43,8	35					
	масло растительное	4	4					
	соль	1,2	1,2					
	вода или бульон	160	160					
	тушенка	40,4	35,7					
	выход		250	3,9	6,4	15,9	136,9	
	компот из кураги							54-2хн-2022
	курага	21,4	20					
	сахар	7	7					
	вода	202	202					
	выход		200	1	0,1	15,6	66,9	
	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
итого за первый день			590	21,3	19,30	72,8	549,7	
день 2 завтрак	макароны отварные							54-1г-2022
	макаронные изделия	61,2	61,2					
	масло сливочное	8,2	8,2					
	соль	0,6	0,6					
	вода	367,2	367,2					
	выход		180	6,4	5,9	39,4	236,2	
	котлета	90	90					пром п/ф
	котлеты	90	100					
	масло растительное	7	7					
	выход		90	10,8	15	6,7	205,4	
	Соус сметанный с томатом							№62
	вода	30	30	0	0	0	0	
	мука	2	2	0,2	0,2	1,27	6,1	
	сметана 20.0%	12	12	0,28	2,11	0,37	21,6	
	соль	0,2	0,2	0	0	0	0	
	томатная паста	6	6	0,27	0,02	1,04	5,4	
	выход		30	0,8	2,2	2,7	33,2	
	компот из смеси сухофруктов							54-1хн-2022
	смесь сухофруктов	26,8	25					
	сахар	7	7					
	вода	190	190					
	выход		200	0,5	0	19,8	81	
	хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
итого за второй день			550	22,1	23,5	90,1	660,3	
день 3 завтрак	сыр твердых сортов	40	40	9,3	11,8	0	143,3	54-1з-2022
	Рассольник с мясными консервами							КП-3с-2020
	лук репчатый	10,4	10					

морковь	15,6	12,5				
огурец соленый	10,4	8,3				
картофель	51	37,5				
крупа перловая	16,7	16,7				
масло растительное	12,5	12,5				
соль	0,3	0,3				
бульон или вода	162,5	162,5				
тушенка	40,5	35,8				
выход		250	8,1	16,7	17,3	251,9
чай с лимоном и сахаром						
вода	195	195				
сахар	7	7				
чай черный	1	1				
лимон	7,5	7				
выход		200	0,2	0,1	3	13,4
хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8
хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2

итого за третий день

560 22,6 29,3 50 553,6

54-3гн-2022

пром

Пром

день 4 завтрак	салат из 6 свежих помидоров и огурцов					
	огурцы свежие	30,6	24,5			
	помидоры свежие	42	33,6			
	лук зеленый	10,5	8,4			
	масло подсолнечное	3,5	3,5			
	соль	0,2	0,2			
	выход		70	0,7	3,6	2,2 43,7

54-5з-2022

Плов с мясными консервами

№16

вода	313	313				
масло сливочное	8	8				
крупа рисовая	54,4	54,4				
соль	0,8	0,8				
говядина тушёная(конс	54,9	48,6				
лук репчатый	10	8				
морковь	25	20				
выход		200	11,7	12,9	38,7	317,3
какао с молоком						
какао порошок	5	5				
молоко	130	130				
сахар	7	7				
вода	80	80				
выход		200	4,7	3,5	8,9	85,9
хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3
хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8

54-21гн-2022

пром

пром

итого за четвертый день

550 22,7 20,8 82,9 609

день 5
завтрак **борщ с капустой и картофелем
со сметаной**

54-2с-2020

свекла	54,4	40				
капуста белокачанная	25	20				
картофель	29	20				
морковь	15,6	12,5				
лук репчатый	12,5	10				
томатная паста	7,5	7,5				

	масло растительное	5	5						
	сахар	2,5	2,5						
	кислота лимонная	0,3	0,3						
	вода или бульон	200	200						
	сметана	12,5	12,5						
	тушенка	41,4	36,7						
	соль	0,4	0,4						
	выход	250	11,2	14	14,4	228,5			
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	53-1з 2022		
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	
	снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром		
	итого за пятый день	550	28,5	28,6	64,2	627,6			
день 6	помидор в нарезке	70	70	0,8	0,1	2,7	15	54-3з-2022	
завтрак	каша гречневая рассыпчатая							КП-3м	
	вода	104	104	0	0	0	0		
	гречневая крупа	72	72	8,53	2,09	37,41	202,6		
	соль	0,4	0,4	0	0	0	0		
	говядина тушёная(консе	72,3	64	10,11	9,57	0,12	127,1		
	выход	200	18,6	11,7	37,5	329,6			
	кофейный напиток с молоком							54-23гн-2022	
	вода питьевая	120	120						
	сахар	7	7						
	молоко	100	100						
	кофейный напиток	5	5						
	выход	200	3,9	2,9	7,6	71,4			
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3		
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	
	итого за шестой день	550	28,9	15,5	80,9	578,1			
день 7	суп с рыбными консервами (сайра)							54-27с-2022	
завтрак	консервы рыбные	35,3	31,3						
	картофель	117,6	70						
	морковь	20	16						
	лук репчатый	12,5	10						
	соль	0,4	0,4						
	масло растительное	1,9	1,9						
	вода	187,5	187,5						
	крупа рисовая	5	5						
	выход	250	7,4	8,4	15,7	168,3			
	сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	53-1з 2022		
	Винегрет с растительным маслом							54-16з	
	картофель	23,9	17,6						
	масло растительное	8	8						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	10	8						
	свекла	15	12						
	огурец солёный	30	24						
	соль	0,2	0,2						
	выход	80	0,9	7,2	5,3	89,5			
	Кисель из концентрата							пром п/ф	
	вода	185	185						
	сахар	10	10						
	кисель из концентрата	4	4						
	лимонная кислота	1	1						

	выход		200	0	0	12,6	50,6	
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
итого за седьмой день			630	20,2	25,2	61,8	554,5	
день 8	Помидор в нарезке	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022
завтрак	Жаркое с мясными консервами							№3
	картофель	258,4	190					
	морковь	27,5	22					
	лук репчатый	30	24					
	вода	45	45					
	масло сливочное	12,5	12,5					
	томатная паста	12,5	12,5					
	говядина тушёная(конс	70,6	62,5					
	масло подсолнечное	2,5	2,5					
	соль	2,5	2,5					
	выход		250	14,7	20,3	33,8	376,5	
	компот из смеси сухофруктов							54-1хн-2022
	смесь сухофруктов	26,8	25					
	сахар	7	7					
	вода	190	190					
	выход		200	0,4	0	19,8	80,8	
	хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
	итого за восьмой день		560	19,4	20,8	77,4	574,6	
день 9	салат картофельный с солёными огурцами и зеленым горошком							№71
завтрак	картофель	60,4	44,4					
	морковь	19	15,2					
	лук репчатый	3,8	3					
	горошек зелёный консервированный	15,8	10,2					
	соль	0,1	0,1					
	масло подсолнечное	3,6	3,6					
	огурец солёный	18	14,4					
	выход		70	1,5	3,9	8,9	76,9	
	суп с гречневой крупой							№200
	крупка гречневая	10	10					
	лук репчатый	12,5	10					
	масло подсолнечное	3	3					
	вода	175	175					
	морковь	12,5	10					
	соль	0,4	0,4					
	картофель	152,3	112					
	говядина тушёная(конс	3,1	37,7					
	выход		250	9,5	9	23,3	211,9	
	кофейный напиток с молоком							54-23гн-2022
	вода питьевая	120	120					
	сахар	7	7					
	молоко	100	100					
	кофейный напиток	5	5					
	выход		200	3,9	2,9	7,6	71,4	
	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром
	итого за девятый день		610	21,3	16,7	77,8	545,7	

день 10 завтрак	помидор в нарезке	80	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2022
	пельмени							пром п/ф
	пельмени п/ф	180	180					
	вода	500	500					
	соль	0,3	0,3					
	выход		180	15,2	23,8	42,6	445,1	
	напиток из шиповника							54-13хн-2022
	шиповник (сухой)	21,4	20					
	вода	230	230					
	сахар-песок	7,7	7,7					
	выход		200	0,64	0,25	15,1	65,4	
	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,3	24,6	117,2	пром
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром
	итого за десятый день		550	23,1	25,05	98,7	713,1	
итого за весь период				230,14	224,75	756,6	5966,2	
среднее значение за период				23,014	22,475	75,66	596,62	
содержание белков, жиров, углеводов за				19,39	19,89	86,51		
период в % от калорийности								