

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

(подпись)

**Примерное десятидневное меню
для МКОУ Колыбельской СОШ
Краснозерского района
Новосибирской области
на 2026-2027 учебный год
с 12 до 18 лет дети ОВЗ**

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	Каша жидкая							54-22к-2022
завтрак	молочная овсяная							
	крупa овсяная	38,5	38,5					
	молоко	147,5	147,5					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	сахар	3,8	3,8					
	соль	0,6	0,6					
	вода	72,5	72,5					
	выход		250	8,5	9,3	30,8	240,8	
	сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	8,9	0	107,5	53-1з 2022
	какао с молоком							54-21гн-2022
	молоко	130	130					
	сахар	7	7					
	какао порошок	5	5					
	вода	80	80					
	выход		200	4,7	3,5	8,9	85,9	
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	итого за завтрак		550	25,2	22,4	69,4	579,2	
								54-19с-2022
обед	Борщ с фасолью							
	картофель	36,2	30					
	сахар	1,5	1,5					
	фасоль	10	10					
	сметана	12,5	12,5					
	томатная паста	7,5	7,5					
	лук репчатый	12,5	10					
	морковь	12,5	10					
	свекла	50	40					
	масло растительное	5	5					
	соль	0,38	0,38					
	вода или бульон	200	200					
	тушенка	40,4	35,7					
	выход		250	3,9	6,4	15,9	136,9	
	горошница							54-21г-2022
	горох	90	90					
	масло сливочное	8	8					
	вода	184,8	184,8					
	соль	0,6	0,6					
	выход		180	17,3	1,6	40,5	245,8	
	Тефтели "Натуральные"							пром п/ф
	тефтели	100	100					
	масло растительное	4	4					
	выход		100	12,3	10	7,2	167,9	
	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	
	Соус красный основной							54-3 соус
	сахар	0,8	0,8	0	0	0,68	2,72	
	мука	1,5	1,5	0,15	0,02	0,95	4,58	
	томатная паста	6	6	0,27	0,02	1,04	5,42	
	лук репчатый	1,5	1,2	0,02	0	0,09	0,44	
	морковь	3	2,4	0,03	0	0,15	0,74	
	масло сливочное	0,9	0,9	0,01	0,57	0,01	5,24	
	бульон	30	30	0,56	0,13	0,08	3,77	
	выход		30	1,8	1,8	3,3	36,4	
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром

итого за обед			840	41,9	20,7	115,6	816	
итого за первый день			1390	67,1	43,1	185	1395,2	
день 2	кукуруза сахарная	93	60	1,24	0,21	6,12	31,3	54-21з-2022
завтрак	омлет натуральный							54-1о-2022
	молоко	76,9	76,9					
	яйцо	135,4	123,1					
	соль	0,6	0,6					
	масло сливочное	15,4	15,4					
	выход		200	16,9	24	4,3	300,7	
	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	50	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
итого за завтрак			550	28,34	28,01	54,42	582,6	
обед	суп гороховый							54-25с- 2022
	горох	20	20					
	лук репчатый	12,5	12,5					
	масло подсолнечное	2,5	2,5					
	бульон	162,5	162,5					
	морковь	15,6	12,5					
	соль	0,38	0,38					
	картофель	72,5	50					
	тушенка	40,4	35,7					
	выход		250	12,4	9,1	19,7	210,1	
	капуста тушеная							54-4м-2022
	вода	245,8	245,8					
	масло сливочное	8,2	8,2					
	соль	0,6	0,6					
	мука	2,2	2,2					
	томатная паста	14,4	14,4					
	капуста белокочанная	213,6	189					
	лук репчатый	12,2	10,8					
	морковь	9	7,2					
	сахар	5,4	5,4					
	выход		180	4,5	5,5	18,5	141,1	
	котлета	90	90					пром п/ф
	котлеты	90	100					
	масло растительное	7	7					
	выход		90	10,8	15	6,7	205,4	
	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 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 обед			810	34,6	30,5	102,7	823,1	
итого за второй день			1360	62,94	58,51	157,12	1405,7	
день 3	каша жидкая молочная манная							54-27к- 2022
завтрак	крупа манная	31,2	31,2					
	вода	93,8	93,8					
	молоко	132,5	132,5					
	соль	0,75	0,75					
	сахар	6,2	6,2					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	выход		250	6,7	7,2	29,3	208,7	
	чай с лимоном и сахаром							54-3гн-2022
	вода	195	195					
	сахар	7	7					
	чай черный	1	1					

	лимон	7,5	7						
	выход		200	0,2	0,1	3	13,4		
	Пряник	40	40	2,4	1,9	30	146,4	пром	
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	
	йогурт 3.2%	95	95	4,8	3	3,3	59,7		
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром	
	итого за завтрак		645	18,4	12,8	90,4	549,7		
обед	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		
обед	Каша перловая рассыпчатая								54-5г-2022
	перловка	59,9	59,9						
	масло сливочное	9	9						
	соль	0,5	0,5						
	вода	144	144						
	выход		180	5,3	6,3	36,6	224,5		
	рыба тушеная в томате с овощами(минтай)								54-11р-2022
	масло подсолнечное	9,1	9,1						
	вода	30	30						
	лук репчатый	21	16,8						
	минтай (филе)	118	104,4						
	морковь	37,5	30						
	томатная паста	10,8	10,8						
	соль	0,34	0,34						
	сахар	3,1	3,1						
	выход		120	16,7	8,9	8,2	180,2		
	сок яблочный		200	1	0,2	20,2	86,6	пром	
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром	
	итого за обед		810	35,4	32,7	107,1	864,7		
	итого за третий день		1455	53,8	45,5	197,5	1414,4		
день 4	сыр твердых сортов в нарезке		20	4,6	5,9	0	71,7		54-1з-2022
завтрак	каша вязкая молочная								54-21к-2022
	ячневая								
	ячневая крупа	55,5	55,5						
	молоко	137,5	137,5						
	вода	67,5	67,5						
	сахар	3,8	3,8						
	масло сливочное	12,5	12,5						
	соль	0,6	0,6						
	выход		250	9,1	11,6	42,6	311,3		
	какао с молоком								54-21гн-2022
	какао порошок	5	5						
	молоко	130	130						
	сахар	7	7						
	вода	80	80						
	выход		200	4,7	3,5	8,9	85,9		
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром	
	итого за завтрак		550	24	21,8	84,6	631		
	салат из 6 свежих помидоров и огурцов								54-5з-2022
	огурцы свежие	39,6	35						
	помидоры свежие	54,2	48						
	лук зеленый	13,6	12						
	масло подсолнечное	5	5						
	соль	0,3	0,3						

	выход		100	1	5,1	3,1	62,4	
	суп картофельный с макаронными изделиями							54-24с-2022
итого за	картофель	108,8	75					
обед	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12,5	10					
	соль	0,38	0,38					
	масло растительное	1,8	1,8					
	тушенка	40	37,7					
	вода/бульон	175	175					
	макаронные изделия	10	10					
	выход		250	10,6	8,7	20,5	203	
Плов с мясными консервами							№16	
вода	344,3	344,3						
масло сливочное	8,8	8,8						
крупа рисовая	59,8	59,8						
соль	0,9	0,9						
говядина тушёная(консерв	60,4	53,5						
лук репчатый	11	8,8						
морковь	27,5	22						
выход		220	12,8	14,2	42,5	349		
чай с сахаром							54-2гн-2022	
вода	200	200						
сахар	7	7						
чай черный	1	1						
выход		200	0,2	0	2,8	12,3		
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 обед		923,5	31,7	29	110,2	829,3		
итого за четвертый день			1473,5	55,7	50,8	194,8	1460,3	
день 5	каша "Дружба"						54-16к-2022	
завтрак	вода	87,5	87,5					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	соль	0,6	0,6					
	молоко	127,5	127,5					
	сахар	3,8	3,8					
	крупа рисовая	18,8	18,8					
	крупа пшениая	13,8	13,8					
выход		250	6,2	7,4	30	211,2		
хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром	
яблоко	150	150	0,6	0,6	14,7	66,6	пром	
хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром	
снежок 2,5%		200	5,4	5	21,6	153	пром	
итого за завтрак		660	16,5	13,6	91,1	552,3		
борщ с капустой и картофелем со сметаной							54-2с-2020	
обед	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		
макаронны 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	90					
масло растительное	7	7					
выход		90	10,8	15	6,7	205,4	
Соус сметанныйс 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 пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
итого за обед		800	33,2	37,7	102,8	882,4	
итого за пятый день		1460	49,7	51,3	193,9	1434,7	
день 6							54-24к-2022
завтрак							
каша жидкая молочная							
пшённая							
крупя пшеничная	62,5	62,5					
вода	65	65					
молоко	130	130					
соль	0,6	0,6					
сахар	3,8	3,8					
масло сливочное	12,5	12,5					
выход		250	10,4	12,7	47,1	343,6	
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 пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
апельсин		200	1,8	0,4	16,2	75,6	пром
итого за завтрак		680	18,4	16,2	85,7	560,9	
обед							54-2з-2022
огурец в нарезке	100	100	0,8	0,1	2,5	14,1	
суп картофельный с крупой (рисовая крупа)							№204, 2005
крупя рисовая	4	4					
лук репчатый	10	8					
масло подсолнечное	2	2					
вода/бульон	150	150					
морковь	10	8					
соль	0,4	0,4					
картофель	87	60					
тушенка	40	38					
выход		250	2	2,5	15,9	94,2	
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(консервы)	72,3	64	10,11	9,57	0,12	127,1	
выход		200	18,6	11,7	37,5	329,6	
Пряник	40	40	2,4	1,9	30	146,4	пром
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	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром	
	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	85,4	пром	
итого за обед			880	31,1	17,2	137,9	830,4		
итого за шестой день			1560	49,5	33,4	223,6	1391,3		
день 7	пельмени	180	180						п/ф
завтрак	вода	500	500						
	соль	0,2	0,2						
	выход		180	15,2	23,8	42,6	445,1		
	сок яблочный		200	1	0,2	20,2	86,6	п/ф	
	банан	100	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром	
	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 завтрак			550	21,6	25	109,5	749,6		
обед	суп с рыбными консервами (сайра)								54-27с-2022
	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		
Рагу из овощей									54-9г-2022
	мука	1,5	1,5						
	капуста белокочанная	50	16						
	лук репчатый	20	14,4						
	морковь	40	32						
	картофель	87	64						
	масло подсолнечное	5,3	5,3						
	сметана 15%	30	30						
	масло сливочное	1,5	1,5						
	соль	0,7	0,7						
	вода	32,8	32,8						
	выход		200	3,8	10	18,2	177,8		пром п/ф
Тефтели									
	тефтели	100	100						
	масло растительное	4	4						
	выход		100	12,3	10	7,2	167,9		пром п/ф
Кисель из концентрата									
	вода	185	185						
	сахар	10	10						
	кисель из концентрата	4	4						
	лимонная кислота	1	1						
	выход		200	0	0	12,6	50,6		
Винегрет с растительным маслом									54-16з
	картофель	18	13,2						
	масло растительное	6	6						
	лук репчатый	11,2	9						
	морковь	7,5	6						
	свекла	11,2	9						
	огурец солёный	22,5	18						
	соль	0,1	0,1						
	выход		60	0,7	5,4	4	67,1		
	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 обед			900	30,6	34,7	95,7	817,2		
итого за седьмой день			1450	52,2	59,7	205,2	1566,8		
день 8	Запеканка из творога								54-1т-2022
завтрак	сахар	10,8	10,8						

	сметана	6,2	6,2						
	сухари панировочные	6,2	6,2						
	яйцо	5,2	4,8						
	творог	167,4	167,4						
	крупа манная	11,6	11,6						
	масло сливочное	6,2	6,2						
	соль	0,45	0,45						
	вода	43,2	43,2						
	ванилин	0,01	0,01						
	выход		180	35,6	12,8	20,5	339,7		
	молоко сгущенное с сахаром		20	1,4	1,7	11,1	65,5	пром	
	сок персиковый		200	0,6	0	33	134,4	пром	
	яблоко		150	0,6	0,6	14,7	66,6	пром	
	хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром	
итого за завтрак			570	39,7	15,3	89,1	653,1		
	свекольник (со сметаной)								54-18с-2022
	лук репчатый	12,2	9,8						
	морковь	6,6	4,9						
	свекла	66,3	48,8						
	сметана	6,1	6,1						
	картофель	75,6	48,8						
	томатная паста	9,9	9,9						
	масло растительное	4,9	4,9						
	соль	0,38	0,38						
	вода	170,7	170,7						
	тушенка	40	37						
	выход		250	2,3	5,4	13,9	113,4		
	Жаркое с мясными консервами								№3
	картофель	206,7	152						
	морковь	22	17,6						
	лук репчатый	24	19,2						
	вода	36	36						
	масло сливочное	10	10						
	томатная паста	10	10						
	говядина тушеная(консерв	56,5	50						
	масло подсолнечное	2	2						
	соль	2	2						
	выход		200	11,7	16,2	27	301,2		
	Булочка с повидлом	60	60	4,8	8,4	33,6	229,2	пром	
	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 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 обед			800	25,7	30,9	132,3	910,3		
итого за восьмой день			1370	65,4	46,2	221,4	1563,4		
день 9	каша вязкая								54-2к-2022
завтрак	молочная кукурузная								
	крупа кукурузная	50	50						
	вода	85	85						
	молоко	125	125						
	масло сливочное	6,2	6,2						
	сахар	3,8	3,8						
	соль	0,6	0,6						
	выход		250	7,4	7,3	41,2	259,8		
	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	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	банан		100	1,5	0,5	21	94,5	пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
			610	17,1	11,3	94,6	547,2	
итого за завтрак								№71
обед	салат картофельный с солёными огурцами и зеленым горошком							
	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		60	1,3	3,4	7,6	65,9	
								№200
	суп с гречневой крупой							
	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(консерв)	3,1	37,7					
	выход		250	9,5	9	23,3	211,9	
	картофельное пюре							54-11г-2022
	картофель	254	151,2					
	масло сливочное	8,2	8,2					
	молоко	28,8	28,8					
	соль	0,6	0,6					
	выход		180	3,7	6,4	23,8	167,2	
	гуляши из говядины							54-2м-2022
	говядина	83,6	74					
	томатная паста	7,3	7,3					
	лук репчатый	11,6	9,3					
	мука	2,5	2,5					
	масло сливочное	4,3	4,3					
	соль	0,2	0,2					
	вода	107	107					
	выход		80	13,7	13,2	3,6	187,9	
	чай с сахаром							54-21гн-2022
	вода	200	200					
	сахар	7	7					
	чай чёрный	1	1					
	выход		200	0,2	0	2,8	12,3	
	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром
	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
итого за обед			860	34,8	32,9	99,1	830,7	
итого за девятый день			1470	51,9	44,2	193,7	1377,9	
день 10 завтрак	каша жидкая							54-26к-2022
	молочная рисовая							
	рис	31,2	31,2					
	вода	93,8	93,8					
	молоко	133,1	133,1					
	масло сливочное	6,2	6,2					
	сахар	3,8	3,8					
	соль	0,6	0,6					
	выход		250	5,7	7,2	30,3	209	
	сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	8,9	0	107,5	54-13-2022
	чай с лимоном и сахаром							54-3гн-2022
	вода	195	195					
	сахар	7	7					
	чай чёрный	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	пром
	хлеб ржаной	30	40	2,6	0,5	13,4	68,3	пром
	йогурт	95	95	4,8	3	3,3	59,7	
			655	23,3	20	69,7	551,7	
Итого за завтрак								54-1с-2022
обед	Щи из свежей капусты со сметаной							
	морковь	12,5	10					
	сметана	12,5	12,5					
	мука	2,5	2,5					
	томатное пюре	1,5	1,5					
	капуста	87,5	70					
	лук репчатый	12,5	10					
	масло растительное	5	5					
	соль	0,4	0,4					
	вода/бульон	200	200					
	тушенка	41,4	36,7					
	выход		250	11,1	13,9	8,5	203,7	
	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	0,6	0,2	15,1	65,4	
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого за обед			800	32,3	39	105,7	903,6	
Итого за десятый день			1455	55,6	59	175,4	1455,3	
Итого за весь период				563,84	491,71	1947,62	14465	
Среднее значение за период				56,384	49,171	194,762	1446,5	
Содержание белков, жиров, углеводов за				47,01	48,22	209,74		
период в % от калорийности								