

Утверждаю:

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
одноразовое питание (завтрак)
начальные классы**

прием пищи	наименование блюда	брутто, г	нетто, г	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
				белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
день 1 завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	8,9	0	107,5	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	
итого за первый день	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
день 2 завтрак	макаронные изделия	51	51					54-1р-2022
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль	0,5	0,5					
	вода	306	306					
	выход		150	5,3	4,9	32,8	196,8	
	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	
итого за второй день	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			520	21	22,5	83,5	620,9	
день 3 завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7	8,9	0	107,5	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							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		
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 третий день			540	19,6	26,3	45,1	494,3		
день 4 завтрак	салат из 6 свежих помидоров и огурцов						54-5з-2022		
	огурцы свежие	26,2	21						
	помидоры свежие	36	28,8						
	лук зеленый	9	7,2						
	масло подсолнечное	3	3						
	соль	0,2	0,2						
	выход		60	0,6	3,1	1,8		37,5	
	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(консервы)	54,9	48,6						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	25	20						
	выход		200	11,7	12,9	38,7	317,3		
	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 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 четвертый день			510	20,6	19,9	70,9	545,2		
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		20	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2022	
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	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			530	25,54	25,5	60,8	574,7		
день 6 завтрак	помидор в нарезке		60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022
	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		
	кофейный напиток с молоком								54-23гн-2022
	вода питьевая	120	120						

	молоко	100	100						
	кофейный напиток	5	5						
	выход		200	3,9	2,9	7,6	71,4		
	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 шестой день		510	26,8	15,1	68,9	518,3		
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		
	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		
	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	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром	
	итого за седьмой день		600	14,5	14,7	70,3	471,5		
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	206,7	152						
	морковь	22	17,6						
	лук репчатый	24	19,2						
	вода	36	36						
	масло сливочное	10	10						
	томатная паста	10	10						
	говядина тушёная(консервы)	56,5	50						
	масло подсолнечное	2	2						
	соль	2	2						
	выход		200	11,7	16,2	27	301,2		
	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		510	16,4	16,7	70,6	499,3		
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		60	1,3	3,4	7,6	65,9	
	суп с гречневой крупой							№200
	крупa гречневая	8	8					
	лук репчатый	10	8					
	масло подсолнечное	2,4	2,4					
	вода	140	140					
	морковь	10	8					
	соль	1,6	1,6					
	картофель	121,9	89,6					
	говядина тушёная(консервы)42,	34,1	30,2					
	выход		200	7,6	7,2	18,6	169,5	
	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	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	итого за девятый день		540	18,6	14,3	68,4	475,2	
день 10	помидор в нарезке	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2022
завтрак	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	0,2	15,1	65,4	
	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 десятый день		500	20,84	24,7	84,8	644,8	
	итого за весь период			196,74	190	687,9	5245,9	
	среднее значение за период			19,674	19	68,79	524,59	
	содержание белков, жиров, углеводов за период			17,05	17,49	76,07		
	период в % от калорийности							