

Утверждаю:

директор муниципального казенного
общеобразовательного 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
двухразовое питание
с 7 до 11 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 завтрак	Каша жидкая молочная овсяная							54-22к-2022
итого за обед	крупa овсяная	30,8	30,8					
	молоко	118	118					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	3	3					
	соль	1	1					
	вода	58	58					
	выход		200	6,8	7,4	24,6	192,7	
	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	
	сыр твердых сортов в нарезке 30		30	7	8,9	0	107,5	53-1з 2022
	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		500	23,5	20,5	63,2	531,1	
	Борщ с фасолью							54-19с-2022
	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	75	75					
	вода	154	154					
	соль	0,5	0,5					
	выход		150	14,45	1,3	33,8	204,8	
	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	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			790,0	37,8	20,2	100,6	734,4	
итого за первый день			1290	61,3	40,7	163,8	1265,5	

день 2	кукуруза сахарная	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2022
завтрак	омлет натуральный							54-1о-2022
итого за	молоко	76,9	76,9					54-23гн-2022
	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	пром
	хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	
	итого за завтрак		500	25	27,4	37,7	497,2	
обед	суп гороховый							54-25с- 2022
	горох	16	16					
	лук репчатый	10	8					
	масло подсолнечное	2	2					
	бульон	130	130					
	морковь	12,5	10					54-4м-2022
	соль	0,3	0,3					
	картофель	58	40					
	тушенка	40,4	35,7					
	выход		200	10	7,3	15,7	168,1	
	капуста тушеная							54-1хн-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					пром п/ф
	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	54-1хн-2022
	котлета	90	90					
	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	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			730	30,1	28,4	85,5	717,1	
итого за второй день			1230	55,1	55,8	123,2	1214,3	
день 3	каша жидкая молочная манная							54-27к- 2022
завтрак	крупа манная	31,2	31,2					
	вода	93,8	93,8					54-3гн-2022
	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							
	вода	195	195					
	сахар	7	7					
	чай черный	1	1					
	лимон	7,5	7					
	выход		200	0,2	0,1	3	13,4	пром
	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	

	йогурт 3,2%	95	95	4,8	3	3,3	59,7	пром
	хлеб ржаной	45	45	3	0,5	15	76,9	пром
итого за завтрак			640	18,5	11,2	75,2	475,9	
обед	Рассольник с мясными консервами							КП-3с-2020
	лук репчатый	8,3	6,7					
	морковь	12,5	10					
	огурец соленый	8,3	6,7					
	картофель	40,8	30					
	крупа перловая	13,3	13,3					
	масло растительное	10	10					
	соль	0,2	0,2					
	бульон или вода	130	130					
	тушенка	32,4	28,7					
	выход		200	6,52	13,35	13,85	201,5	
	Каша перловая рассыпчатая							54-6г-2022
	перловка	66,6	66,6					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль	0,5	0,5					
	вода	324	324					
	выход		150	4,4	5,3	30,5	187,1	
	рыба тушеная в томате с овощами(минтай)							54-11г-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	16,75	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			730	32,97	28,35	97,55	776,9	
итого за третий день			1370	51,47	39,55	172,8	1252,8	
день 4 завтрак	сыр твердых сортов в нарезке		20	4,6	5,9	0	71,7	54-1з-2022
	каша вязкая молочная							54-21к-2022
	ячневая							
	ячневая крупа	44,4	44,4					
	молоко	110	110					
	вода	54	54					
	сахар	3	3					
	масло сливочное	10	10					
	соль	1	1					
	выход		200	7,2	9,3	34,1	249	
	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			500	22,1	19,5	76,1	568,7	
обед	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							54-24с-2022
	макаронными изделиями							

	картофель	108,8	75						
	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	313	313						
	масло сливочное	8	8						
	крупа рисовая	54,4	54,4						
	соль	0,8	0,8						
	говядина тушёная(консерв	54,9	48,6						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	25	20						
	выход		200	11,7	12,9	38,7	317,3		
	чай с сахаром								
	вода	200	200						
	сахар	7	7						
	чай черный	1	1						
	выход		200	0,2	0	2,8	12,3		
	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	27,8	27,3	89,9	716,5		
	итого за четвертый день		1310	49,9	46,8	166	1285,2		
день 5	каша "Дружба"								54-16к-2022
завтрак	вода	70	70						
	масло сливочное	5	5						
	соль	0,25	0,25						
	молоко	102	102						
	сахар	3	3						
	крупа рисовая	15	15						
	крупа пшеничная	11	11						
	выход		200	5	5,9	24	168,9		
	яблоко	150	150	0,6	0,6	14,7	66,6		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
	снежок 2,5%		200	5,4	5	21,6	153		пром
	итого за завтрак		610	15,3	12,1	85,1	510		
обед	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		
	Макаронные 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		150	5,3	4,9	32,8	196,8		
	котлета	90	90						пром п/ф
	котлеты	90	90						
	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 пшеничный	20	20	1,5	0,2	9,8	46,9		пром
	хлеб ржаной	20	20	1,3	0,2	6,7	34,2		пром
итого за обед			760	31,4	36,5	92,9	826		
итого за пятый день			1370	46,7	48,6	178	1336		
день 6	каша жидкая молочная								54-24к-2022
завтрак	пшеничная								
	крупа пшеничная	50	50						
	вода	52	52						
	молоко	104	104						
	соль	1	1						
	сахар	3	3						
	масло сливочное	10	10						
	выход		200	8,3	10,1	37,6	274,9		
	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	40	40	3	0,3	19,7	93,8		пром
	апельсин		200	1,8	0,4	16,2	75,6		пром
итого за завтрак			640	17	13,7	81,1	515,7		
обед	огурец в нарезке	100	100	0,8	0,1	2,5	14,1		54-2з-2022
	суп картофельный с крупой (рисовая крупа)								№204, 2005
	крупа 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		
	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 обед			850	29,5	15,4	112,8	707,4	
итого за шестой день			1490	46,5	29,1	193,9	1223,1	
день 7	пельмени	150	150					п/ф
завтрак	вода	300	300					
	соль	0,2	0,2					
	выход		150	12,7	19,8	35,5	370,9	
	сок яблочный		200	1	0,2	20,2	86,6	п/ф
	банан	100	90	1,4	0,5	18,9	85,1	пром
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
итого за завтрак			500	19,4	21,1	99,4	664,1	
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	1,4	1,4					
	капуста белокочанная	45	36					
	лук репчатый	18	14,4					
	морковь	36	28,8					
	картофель	83,5	57,6					
	сметана	27	27					
	масло сливочное	4,8	4,8					
	соль	0,61	0,61					
	вода	29,5	29,5					
	выход		180	3,4	9	16,4	160	
	Тефтели							пром п/ф
	тефтели	100	100					
	масло растительное	4	4					
	выход		100	12,3	10	7,2	167,9	
	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	
	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	30	30	2	0,4	10	51,2	пром
	хлеб ржаной	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
итого за обед			850	28,1	33,4	80,7	735,4	
итого за седьмой день			1350	47,5	54,5	180,1	1399,5	
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	
обед	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		200	1,9	4,3	11,2	90,7	
	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(консерв	56,5	50					
	масло подсолнечное	2	2					
	соль	2	2					
	выход		180	10,6	14,6	24,3	271,1	
	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	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			700	22,1	27,9	113,7	793,5	
итого за восьмой день			1270	61,8	43,2	202,8	1446,6	
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		200	5,9	5,8	33	207,8	
	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		120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
итого за завтрак			580	15,9	9,9	90,6	514,1	

обед	салат картофельный с солёными огурцами и зеленым горошком						№71
	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	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	211,7	126				
	масло сливочное	6,8	6,8				
	молоко	24	24				
	соль	0,5	0,5				
	выход		150	3,1	5,3	19,8	139,4
	гуляшиз 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	30	30	2	0,4	10	51,2 пром
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3 пром
итого за обед			800	32,1	31,5	81,9	738,9
итого за девятый день			1380	48	41,4	172,5	1253
день 10 завтрак	каша жидкая						54-26к-2022
	молочная рисовая						
	рис	25	25				
	вода	75	75				
	молоко	106,5	106,5				
	масло сливочное	5	5				
	сахар	3	3				
	соль	0,8	0,8				
	выход		200	4,6	5,8	24,3	167,2
	сыр	20	20	4,6	5,9	0	71,7 54-1з-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	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2 пром
	хлеб ржаной	30	30	2	0,4	10	51,2 пром
	йогурт	95	95	4,8	3	3,3	59,7 пром
итого за завтрак			595	20	15,6	65,2	480,4

обед	Щи из свежей капусты со сметаной							54-1с-2022
	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
итого за обед			700	31,9	38,6	95,9	859,2	
итого за десятый день			1295	51,9	54,2	161,1	1339,6	
итого за весь период			13355	520,12	453,85	1714,15	13015,6	
среднее значение за период			1335,5	52,012	45,385	171,415	1301,56	
содержание белков, жиров, углеводов за				42,30	43,39	188,73		
период в % от калорийности								