



Утверждаю

Директор школы

Н.В. Филиппова

10.08.2026 г.

Примерное десятидневное меню

приготавливаемых блюд для организации питания

обучающихся от 11 лет и старше

в осенне-зимний период

В Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
Северного муниципального округа Новосибирской

области Витинской основной школе

Льгота, плата

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	475	18.5	27.8	56.8	549.8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	495	8.9	12.1	40.2	305.3
	Итого за день	970	27.4	39.9	97	855.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5.3	5.2	29.7	187
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	425	12.8	16.3	59.5	435.5
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	80	12.9	8.8	2.3	140.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	525	20.2	20	80	580.9
	Итого за день	950	33	36.3	139.5	1016.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	395	10.8	15.2	61.4	424.8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	495	9.6	8.6	55.3	335.6

	Итого за день	890	20.4	23.8	116.7	760.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	360	30	10.7	35.2	357.1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Куриные	85	10.8	8.5	7.1	148.5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	550	19.1	21	71	549.2
	Итого за день	910	49.1	31.7	106.2	906.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	395	15.7	25.7	27.1	401.4
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	495	8.4	8.8	38.5	266.6
	Итого за день	890	24.1	34.5	65.6	668
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	445	15.6	20.3	68.4	518.8
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	530	25.9	14.2	88.9	585.6
	Итого за день	975	41.5	34.5	157.3	1104.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	2000	54.9	45.4	178.6	1342.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	2275	64.9	62	202.5	1625.7
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	495	8.9	11.5	52.3	347
	Итого за день	2770	73.8	73.5	254.8	1972.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	445	11.3	9	59.9	364.2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9.7	7.7	5.9	131.2
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	540	22	21	75	576.9
	Итого за день	985	33.3	30	134.9	941.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	445	10.2	9.6	64.9	386.8
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	495	14.1	13.3	46.8	362.7
	Итого за день	940	24.3	22.9	111.7	749.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	445	9.7	14.4	51.2	373.2
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	545	24.1	17.1	80.4	572
	Итого за день	990	33.8	31.5	131.6	945.2