Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Гражданцевская основная школа

Утверждаю:

И.о. директора школы _____ М.А. Теплинская

«01» сентября 2026 г.

МЕНЮ осенне-зимнее

для организации питания обучающихся начальных классов

Новосибирская область - типовое региональное меню, вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**860**	**32,3**	**27,7**	**110,2**	**818,4**
	Итого за день	**860**	**32,3**	**27,7**	**110,2**	**818,4**
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12р	Рыба,запечённая с сыром и луком	120	19,3	13,2	3,4	210,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	Итого за Обед	**880**	**36**	**36,4**	**108,3**	**905,1**
	Итого за день	**880**	**36**	**36,4**	**108,3**	**905,1**
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**860**	**38,6**	**28,2**	**117**	**874,9**
	Итого за день	**860**	**38,6**	**28,2**	**117**	**874,9**
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
4,8	Помидор в нарезке	1,1	0,2	3,8	21,4	21.4
54-8с	Суп гороховый	6,7	4,6	16,3	133,1	133.1
п/ф	Котлеты Куриные	15,3	12	10,1	209,6	139.4
54-11г	Картофельное пюре	3,1	5,3	19,8	139,4	209.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	0,5	0	19,8	81	12.5

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**880**	**33,8**	**23,8**	**110,2**	**788,8**
	Итого за день	**880**	**33,8**	**23,8**	**110,2**	**788,8**
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	220	5,1	6,2	6,3	101,4
п/ф	котлеты Домашние	120	15,5	12,3	9,4	209,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**880**	**34,2**	**24,5**	**106,6**	**783,5**
	Итого за день	**880**	**34,2**	**24,5**	**106,6**	**783,5**
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5,2	6,4	15	138,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	**Итого за Обед**	**780**	**27,8**	**31,8**	**104**	**810,7**
	Итого за день	**780**	**27,8**	**31,8**	**104**	**810,7**
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	220	5,6	6,4	11,8	127,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
	Итого за Обед	**880**	**37,8**	**18,7**	**115,4**	**780,2**
	Итого за день	**880**	**37,8**	**18,7**	**115,4**	**780,2**
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	5,2	6,2	11,1	121,5
54-4м	Котлета из говядины	120	21,9	20,9	19,7	354,3
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
	Итого за Обед	**920**	**52,8**	**33,7**	**118,3**	**987,2**
	Итого за день	**920**	**52,8**	**33,7**	**118,3**	**987,2**
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-9с	Суп фасолевый	220	7,5	5	15,8	138,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	**840**	**34,8**	**27,1**	**96,3**	**768,3**
	Итого за день	**840**	**34,8**	**27,1**	**96,3**	**768,3**
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	0,7	0,2	3,8	21,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
	Итого за Обед	**860**	**32,3**	**24,5**	**118,1**	**821,8**
	Итого за день	**860**	**32,3**	**24,5**	**118,1**	**821,8**