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 льготной категории

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.7	14.1	42.9	341
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14,5	0.3	132.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**540**	**21.1**	**37.8**	**69.3**	**701.3**
	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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	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	**590**	**12.2**	**6.8**	**74.7**	**410.3**
	Итого за день	**1130**	**33.9**	**44.6**	**144**	**1111.6**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6.8	6.7	37.9	239
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	11.2	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**530**	**23.2**	**26.9**	**80**	**653.6**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	1500	1.4	15.3	10.7	185.7
54-1г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-12р	Рыба.запечённая с сыром и луком	120	19.3	13.2	3.4	210.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
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	**750**	**32.8**	**37.5**	**109**	**905**
	Итого за день	**1280**	**56**	**64.4**	**189**	**1558.6**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**610**	**13.4**	**13.3**	**98**	**564.5**
	Обед					

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
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	**640**	**14.3**	**3.4**	**78**	**398.2**
	Итого за день	**1250**	**27.8**	**16.7**	**176**	**962.7**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	250	49.4	17.8	36.1	502.1
54-2гн	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	**460**	**49.7**	**17.8**	**49.7**	**557.9**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	150	1.7	0.3	5.7	32.1
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
П/Ф	Котлеты Куриные	200	3.6	12	10.1	209.6
54-2соус	Соус белый основной	40	1.1	1.5	1.7	25
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**830**	**29.9**	**22.8**	**107**	**753.2**
	Итого за день	**1290**	**79.6**	**40.6**	**157**	**1311.1**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	7.4	30	375.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**490**	**23.7**	**14.9**	**50.1**	**539**
	Обед					
54-28з	Свёкла отварная дольками	150	2.3	0.1	13.1	63
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	07	7.1	115.3
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
	Итого за Обед	**660**	**12.8**	**7.8**	**54.9**	**341.4**
	Итого за день	**1150**	**36.2**	**45.3**	**80.4**	**875**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**490**	**17.3**	**22.6**	**75.5**	**574.6**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
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	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**590**	**24.5**	**25.8**	**103.3**	**742.8**
	Итого за день	**1080**	**41.8**	**48.4**	**178.8**	**1317.4**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**550**	**16.4**	**26.6**	**57.3**	**533.7**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	150	1.2	0.2	3.8	21.2
54-10с.	Суп крестьянский в крупой (крупа перловая	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**690**	**14.7**	**8.3**	**76.6**	**438.5**
	Итого за день	**1240**	**31.1**	**34.9**	**134**	**972.2**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21.5к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.5	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**540**	**18.4**	**16.3**	**71.9**	**506.7**
	Обед					
54-273	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-4м	Котлета из говядины	200	36.5	34.8	32.9	590.5
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
	Итого за Обед	**720**	**59.6**	**40.4**	**114**	**1057.9**
	Итого за день	**1260**	**78**	**56.7**	**186**	**1564.6**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
	Итого за Завтрак	**540**	**17.8**	**15**	**105**	**624.8**
	Обед					
54-28з	Свёкла отварная дольками	150	2.3	0.1	13.01	63
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**650**	**15.4**	**6.2**	**68.2**	**391.8**
	Итого за день	**1190**	**33.2**	**21.2**	**173.2**	**1016.6**
	Неделя 2Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	180	0.2	0.2	9.9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**500**	**16.3**	**28.3**	**56.4**	**503.7**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	150	1.7	0.3	5.7	32.1
54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	120	16.4	14.6	8.1	229.4
54-3соус	Соус красный основной	200	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**770**	**31.1**	**23.3**	**107.2**	**762.8**
	Итого за день	**1270**	**47.4**	**47.1**	**163.6**	**1266.5**