

Организация: МБОУ Советская СОШ Купинского района

Название меню: 30.10-дн. осенне-зимнее перспективное 2-х разовое меню от 12 лет и старше 2026-2029гг

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2029

«УТВЕРЖДАЮ»

МБОУ Советская СОШ
Купинского района

Директор.......... Нестерок Н.А.

Приказ №29 от 31.08.2026



**10- дневное осенне-зимнее перспективное меню
для обеспечения двухразовым горячим питанием
обучающихся возрастной группы
с 12 лет и старше муниципальных
образовательных учреждений Купинского района
Новосибирской области.**

РАЗРАБОТАНО:
Инженер-технолог
Л.К. Астахова

Купино 2026г

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		575	15,4	21,1	75,6	553,8
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8с	Суп гороховый	280	7,3	6,1	22,3	173,3
№182	Пюре овощное	180	3,5	4,8	13,1	110,2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2

№ 294	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб ржаной	26	1,7	0,3	8,7	44,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4,9	0,5	32	152,4
	Итого за Обед	951	36,6	29,2	101,6	817,2
	Итого за день	1526	52	50,3	177,2	1371
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
№2845	Винегрет	100	1,5	10,2	8,8	132,8
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	21	32,6	64,4	634,3
	Обед					
№2826	Салат Веснушка	100	1,7	5,1	5,8	76
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,1	5,8	3	117
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	920	29,5	24,4	120,9	822,2
	Итого за день	1545	50,5	57	185,3	1456,5
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	270	8	9,1	16,9	181,7
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло яблочное	35	0,1	0	22,8	91,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	590	13,4	20,7	76	544,2
	Обед					
1-7с	Суп с макаронными изделиями	250	10,8	10,6	25,4	239,7
54-12м	Плов с курицей	220	30	7,1	36,6	330,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Итого за Обед	855	53,1	23,9	117,7	898,1
	Итого за день	1445	66,5	44,6	193,7	1442,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	35	0,7	0,8	3	22,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Завтрак	550	32,8	31	75,6	713,4
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8,8	7,3	16,9	168,5
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	180	4,1	9,3	30,5	222,4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-2соус	Соус белый основной	30	0,5	1,1	1,2	16,4
№ 287	Кофейный напиток	200	3,6	3,1	10,8	85,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	870	42	30,3	106	864,1
	Итого за день	1420	74,8	61,3	181,6	1577,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	630	18,6	17,6	77,6	542,8
	Обед					
54-23с	Свекольник	280	3,9	3,3	14,6	104
№ 323	Вареники с картофелем	200	22,6	17,6	29,6	367,7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Обед	890	34,9	22,6	118,4	817,3

	Итого за день	1520	53,5	40,2	196	1360,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	100	1,1	5,3	9,9	91,4
№ 203	Гречка по-купечески	220	18,9	17,5	28,8	348,7
№ 294	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Повидло яблочное	25	0,1	0	16,3	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	595	23,9	23,2	83,1	637,6
	Обед					
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	250	9,3	10,3	9,5	167,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	5,3	31,9	197,1
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	805	38,5	33,8	92,7	829,1
	Итого за день	1400	62,4	57	175,8	1466,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	180	35,4	10,3	25,2	334,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	41,9	13,2	81,5	613
	Обед					
№15	Салат Витаминный	135	2,2	7	16,4	137,3
54-6с	Суп картофельный с клецками	280	4,1	4,2	15,4	115,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	41	2,7	0,5	13,7	70
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	926	35,1	32,7	95,4	816,9
	Итого за день	1476	77	45,9	176,9	1429,9
	Среда, 2 неделя					

Завтрак						
№9	салат из свежих огурцов	100	1,1	5,1	3,8	65,3
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7
54-3соус	Соус красный основной	30	0,6	0,7	2,6	19
№ 270	Какао с молоком	200	4,1	3,6	10,8	92,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	650	31,2	20,6	68	581,7
Обед						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	3,8	4,8	10,5	100,2
П\Ф	Вареники с творогом	180	21,3	6,8	45,4	327,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Повидло яблочное	25	0,1	0	16,3	65,4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Обед	810	37,9	24,8	122,4	863,3
	Итого за день	1460	69,1	45,4	190,4	1445

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	280	10,4	11,5	10,7	187,9
№ 287	Кофейный напиток	200	3,6	3,1	10,8	85,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		575	23,4	28,4	49,7	547,5
Обед						
54-23с	Свекольник	250	3,5	3	13	92,9
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		920	33	27,1	116,2	839,9
Итого за день		1495	56,4	55,5	165,9	1387,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

№182	Пюре овощное	180	3,5	4,8	13,1	110,2
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	100	17	4,5	3,8	123,6
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0,3	0,1	11,3	47,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Завтрак	580	28,1	13	80,2	551,1
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-17с	Суп из овощей	270	1,9	5	10,9	96,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3г	Макароны отварные с сыром	190	10	8,6	36,3	263,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Обед	825	26,1	27,9	118,6	829,2
	Итого за день	1405	54,2	40,9	198,8	1380,3

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	592	24,97	22,14	73,17	591,94
Средние показатели за Обед	877,2	36,67	27,67	110,99	839,73
Средние показатели за период	1469,2	61,6	49,8	184,2	1431,7

В1 мг	В2 мг	А мкг	Д рет.э. мкг	С мг	
0,28	0,43	270	0,63		27,66
0,45	0,87	405	0,37		28,37
0,7	1,3	675	1		56

Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	
724,5	360	314,05		97,73
1180	540	371,07		142,36
1904,5	900	685,1		240,1

P	Fe	I	Se	F	
мг	мг	мкг	мкг	мкг	
383,56	5,25	69,54	33,03		205,25
535,44	7,74	108,2	46,22		293,26
919	13	177,7	79,3		498,5