

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Центр образования «Восход»

Приказ №

«03» августа 2026



Перспективное десятидневное меню на 2 недели

для школьной столовой

МАОУ Новосибирского района Новосибирской области

«Центр образования «Восход»

для организации питания обучающихся с ОВЗ и детей с инвалидностью (5-11 классов)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая с маслом	250	9	1	5	220	654
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	100	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		670	20	13	54	551	
1	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	21	150	140
			2 блюдо	Тефтели	90	9	5	11	127	87
			гарнир	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	200	9	5	35	220	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		910	24	13	96	641	
1	1	Итого за день:			1580	44	26	150	1139	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зелёным горошком	200	10	9	3	210	41
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		520	21	20	38	474	
1	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Щи со свежей капустой	250	9	5	18	135	294
			2 блюдо	Овощное рагу с мясом птицы	250	20	12	9	228	163
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			итого		970	33	18	61	541	

1	2	Итого за день:			1490	54	38	99	1015	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	10	44	274	175
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			<i>итого</i>		720	21	22	93	605	
1	3	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Рассольник	250	4	5	12	105	208
			2 блюдо	Кулеш перловый с мясом птицы	250	23	17	22	335	163
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	4	20	
			<i>итого</i>		800	32	22	63	571	
1	3	Итого за день:			1520	49	44	156	1176	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	15	10	10	200	117
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Яблоко	100	1	0	8	43	
			<i>итого</i>		510	19	10	45	364	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп гороховый	250	12	7	22	165	198
			2 блюдо	Котлета куриная	100	23	17	5	259	116
			гарнир	Макароны отварные с маслом	200	6	8	35	255	201
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			<i>итого</i>		810	44	32	89	800	
1	4	Итого за день:			1270	63	42	134	1164	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсяная	250	10	20	23	391	196
			сладкое	Пряник	40	2	1	18	162	
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	9	80	145
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
				йогурт «Растишка» яблоко-груша	110	4	3	16	108	

			итого		660	21	26	79	806	
1	5	Обед	1 блюдо	Борщ	250	11	8	12	146	273
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	4	7	25	190	15
			гарнир	Гуляш из мяса птицы	110	14	3	3	105	301
			закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		880	32	18	69	572	
1	5	Итого за день:			1540	53	44	148	1378	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом	250	7	12	26	355	350
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	17	89	259
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	9	47	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	180	342
			итого		720	18	24	75	636	
2	1	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	3	3	21	150	140
			2 блюдо	Гречневая каша по-купечески с мясом птицы	200	12	14	26	270	186
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		770	18	17	76	551	
2	1	Итого за день:			1490	36	41	151	1237	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом	250	8	7	35	238	284
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		620	18	17	70	502	
2	2	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Щи со свежей капустой	250	9	5	18	135	294
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	250	20	12	9	228	258
			напиток	Напиток витаминный	200	0	0	14	56	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			фрукты	Апельсин	150	1	1	11	55	
			итого		970	33	18	67	549	
2	2	Итого за день:			1540	52	36	137	1051	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом	250	9	2	37	260	286
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2	2	12	69	397
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Мандарин	80	1	0	9	50	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	9	10	130	342
			итого		650	21	13	81	574	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник	250	4	5	12	105	208
			2 блюдо	Котлета куриная	100	23	17	5	259	116
			гарнир	Картофельное пюре	200	3	7	25	190	15
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		810	33	29	69	675	
2	3	Итого за день:			1460	54	42	150	1249	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200	18	12	12	240	117
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60	3	0	13	65	
			фрукты	Яблоко	100	1	0	8	43	
			итого		560	22	12	47	404	
2	4	Обед	закуска	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0	0	2	10	
			1 блюдо	Уха из рыбной консервы	250	6	9	9	130	95
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	6	19	4	212	396
			гарнир	Макароны отварные с маслом	200	6	8	35	255	201
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56	394
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		810	21	36	77	728	
2	4	Итого за день:			1370	40	46	122	1132	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	250	9	9	30	286	330
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	9	80	145
			хлеб	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
				йогурт «Растишка» яблоко-груша	110	4	3	16	108	
			итого		590	16	14	59	494	
2	5	Обед	1 блюдо	Борщ	250	11	8	12	146	273
			2 блюдо	Мясо птицы тушеное в соусе с овощами	110	14	3	3	105	301
			гарнир	Рис отварной	200	3	1	42	195	547
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	393
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	0	9	45	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	4	20	
			итого		820	31	12	84	567	
2	5	Итого за день:		1410	47	26	134	1061		
		Среднее значение за период:			1467	47,2	38,5	138,1	1160,2	