

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 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	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	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	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	
			итого		800	32	22	63	571	
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	
			итого		810	44	32	89	800	
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	
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	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	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	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	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	
			Среднее значение за период:		855	30,1	21,5	75,1	619,5	