

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ Зубковская СОШ
Краснозерского района
Новосибирской области
Давыдкина Т.Ф. 

«19» августа 2026г

**Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Краснозерского района
на 2026-2027 учебный год
дети с 1 по 4 классы
осенне-зимний период**

прием пищи	наименование блюда	брутто, г	нетто, г	пищевые вещества			энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
				белки, г	жиры, г	углево- ды, г		
день 1 завтрак	суп молочный с макаронными изделиями							54-19к
	макаронные изделия	16	16					
	вода	60	60					
	молоко сухое	20	20					
	масло сливочное	2	2					
	сахар	1,6	1,6					
	соль	0,2	0,2					
	выход		200	5,5	4,5	16,9	130,6	
	кофейный напиток с молоком							54-23гн
	вода питьевая	120	120					
	сахар	7	7					
	молоко сухое	10	10					
	кофейный напиток	5	5					
	выход		200	3,9	2,9	7,6	71,4	✓
	хлеб пшеничный	80	80	6,1	0,6	39,4	187,5	пром. ✓
	сыр твердых сортов нарезка							
		31,2	30	7	8,9	0	107,5	54-13 ✓
итого за завтрак			510	22,5	16,9	63,9	497	✓
итого за первый день			510	22,5	16,9	63,9	497	✓

день 2 завтрак	картофельное пюре							54-11г ✓
	картофель	171,4	126					
	масло сливочное	6,8	6,8					
	соль	0,5	0,5					
	выход		150	3,1	5,3	19,8	139,4	
	тефтели из говядины с рисом(безглютеновые)							54-16м
	п/фабрикат	140	130					
	масло растительное	3,8	3,8					
	Выход		100	11,9	13,7	12,2	220,1	✓
	соус красный основной							54-3соус
	бульон	30	30					
	мука пшеничная	1,5	1,5					
	масло сливочное	0,9	0,9					
	томат-пюре	6	6					
	морковь	3,81	3					
	лук репчатый	1,44	1,2					
	сахар	0,75	0,75					
	лавровый лист	0,006	0,006					
	соль	0,009	0,009					
	выход		30	0,6	0,7	2,6	19	✓
	салат из белокачанной капусты							54-7з ✓
	капуста	63	50,4					

морковь	7,5	6					
сахар	3	3					
масло растительное	6	6					
соль	0,2	0,2					
вода	3	3					
кислота лимонная	0,1	0,1					
выход		60	1,5	6,1	6,2	85,8	✓
чай с клюквой и сахаром							
вода	200	200					54-10н
сахар	6,3	6,3					
чай черный	0,9	0,9					
выход		200	0,2	0,1	3,2	14,3	✓
хлеб пшеничный	40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром
итого за завтрак		580	20,3	26,2	63,7	572,4	
итого за второй день		580	20,3	26,2	63,7	572,4	✓

день 3 завтрак	омлет натуральный							54-1о	✓
	яйца	94,78	86,17						
	молоко	53,8	53,8						
	соль	0,4	0,4						
	масло сливочное	10,8	10,8						
	выход		150	12,7	18	3,2	225,5		
	зеленый горошек	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з	✓
	какао с молоком							54-21гн	✓
	какао порошок	5	5						
	молоко сухое	10	10						
	сахар	7	7						
	вода	80	80						
	выход		200	4,7	3,5	8,9	85,9		
	масло сливочное	20	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з	✓
	хлеб пшеничный	80	80	6,1	0,6	39,4	187,5	пром.	✓
итого за завтрак			510	25,4	36,7	55,3	653,2		
итого за третий день			510	25,4	36,7	55,3	653,2		✓

день 4 завтрак	макаронны отварные							54-1г	✓
	макаронные изделия	68	68						
	масло сливочное	9	9						
	соль	0,7	0,7						
	вода	408	408						
	выход		200	7,1	6,6	43,7	262,4		
	гуляш из говядины								
	говядина	125,4	111					54-2м	✓
	лук репчатый	17,4	13,94						
	томатная паста	10,94	10,94						
	масло сливочное	6,44	6,44						
	мука пшеничная	3,74	3,74						
	вода	160,5	160,5						
	соль	0,3	0,3						
	выход		110	18,7	18,1	4,3	254,9		
	чай с сахаром								
	вода	200	200					54-2гн	

сахар	7	7					
чай черный	1	1					
выход		200	0,2	0	2,8	12,3	✓
печенье	12	12	0,9	1,2	8,9	49,9	✓
хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром. ✓
итого за завтрак		552	29,2	26,1	74,5	649,8	✓
итого за четвертый день		552	29,2	26,1	74,5	649,8	✓

день 6 завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом							54-10к
	изюм	9,7	9,5					
	крупа овсяная	47,6	47,6					
	молоко сухое	20	20					
	сахар	2,9	2,9					
	масло сливочное	9,5	9,5					
	соль	1	1					
	вода питьевая	57,1	57,1					
	выход		200	8,4	11,1	37,6	284	✓
	кофейный напиток с молоком							54-23гн
	вода питьевая	120	120					
	сахар	7	7					
	молоко сухое	10	10					
	кофейный напиток	5	5					
	выход		200	3,9	2,9	7,6	71,4	✓
	хлеб пшеничный	80	80	6,1	0,6	39,4	187,5	пром. ✓
	масло сливочное	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з ✓
	сыр твердых сортов в нарезке							
	итого за завтрак	10,26	10	2,3	3	0	35,8	54-1з ✓
	итого за шестой день		500	20,8	24,9	84,7	644,8	✓

завтрак	картофель	228,5	168						
	масло сливочное	9,06	9,06						
	соль	0,66	0,66						
	выход		200	4,1	7,1	26,4	185,8	✓	
	рыба тушеная в томате с овощами								
	минтай филе	97	89					54-11p	✓
	масло сливочное	4,7	4,7						
	масло растительное	7,1	7,1						
	мука пшеничная	4,4	4,4						
	вода	12	12						
	соль	0,3	0,3						
	выход		90	12,5	6,7	5,6	132,4		
	хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.	✓
	сок абрикосовый	200	200	1	0	25,4	105,6	пром.	✓
	итого за завтрак		550	22,2	14,3	86,9	564,4		
	итого за седьмой день		550	22,2	14,3	86,9	564,4		

день 8									
завтрак	плов из отварной говяд								
	говядина	77,77	55,55					54-11м	✓
	крупа рисовая	45,33	45,33						
	томатное пюре	10,66	10,66						
	лук	8,4	6,7						
	морковь	13,33	10,66						
	масло растительное	6,66	6,66						
	соль	0,44	0,44						
	вода	181,44	181,44						
	выход		200	15,3	14,7	38,6	348,2		
	апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	37,8	пром.	✓
	какао с молоком								
	какао порошок	5	5					54-21гн	✓
	молоко сухое	10	10						
	сахар	7	7						
	вода	80	80						
	выход		200	4,7	3,5	8,9	85,9		✓
	печенье	10	10	0,8	1	7,4	41,6	пром.	✓
	хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.	✓
	итого за завтрак		540	24	19,6	77,8	583,8		
	итого за восьмой день		540	24	19,6	77,8	583,8		

день 9	макаронные безглютеновые отварные								
завтрак	отварные							54-18г	✓
	макаронные изделия	51	51						
	масло сливочное	6,8	6,8						
	соль	0,5	0,5						
	вода	306	306						
	выход		150	3,5	5,1	34,3	197		✓

котлета из говядины							54-4м	✓
масло растительное	5	5						
фарш	60	50						
сухари.панировочные	11,12	11,12						
соль	0,25	0,25						
чай черный	1	1						
выход		100	18,2	17,4	16,4	295,2		✓
чай с молоком и сахаром								
вода	150	150					54-4гн	
сахар	7	7						
молоко	50	50						
выход		200	1,6	1,1	5	36,4		✓
хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.	
итого за завтрак		500	27,1	24	80,3	645,8		
итого за девятый день		500	27,1	24	80,3	645,8		✓

день 10 завтрак	каша гречневая рассыпчатая							54-4г	
	крупа гречневая	69	69						
	вода	102	102						
	соль	0,5	0,5						
	масло сливочное	6,8	6,8						
	выход		150	8,2	6,3	35,9	233,7		✓
	шницель из курицы								
	п/фабрикат	80	80					54-24м	
	масло растительное	2,13	2,13						
	выход		80	15,3	2,9	10,7	130,3		✓
	соус красный основной								
	вода	30	30					54-3соус	✓
	мука пшеничная	1,5	1,5						
	масло сливочное	0,9	0,9						
	томат-пюре	6	6						
	морковь	3,81	3						
	соль	0,009	0,009						
	лук репчатый	1,44	1,2						
	сахар	0,75	0,75						
	лавровый лист	0,006	0,006						
	выход		30	0,6	0,7	2,6	19		✓
	чай без сахара								
	вода	195	195					54-1гн	✓
	чай черный	1	1						
	выход		200	0,2	0	0,1	1,4		
	хлеб пшеничный	80	80	6,1	0,6	39,4	187,5	пром.	✓
итого за завтрак		540	30,4	10,5	88,7	571,9			
итого за десятый день		540	30,4	10,5	88,7	571,9			✓

итого за весь период		5282	248,5	216,2	769,4	6017,7	
среднее значение за период		528,20	24,85	21,62	76,94	601,77	
содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			19,5575	20,059	87,2567		