

Утверждаю

Директор МКОУ Зюзинской СОШ



Л.В. Монастырева

«__01__»__сентября__2026 г.

Примерное осенне-зимнее десятидневное меню

для организации двухразового питания детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов (12-18 лет), обучающихся в общеобразовательных организациях Барабинского района Новосибирской области, из расчета 217 рублей 20 копеек

В МКОУ Зюзинской СОШ на 2026-2027 учебный год

Организация: МКОУ Зюзинская СОШ
 Название меню: ОБЗ село средняя школа(правильное)
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с ОБЗ
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2027

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево, г	Энергетическая ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Итого за Завтрак		560	19,1	18,4	91,1	604,9
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-8с	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9	154,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
Пром.	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3	31,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		940	41,8	42,3	128	1061,1
Итого за день		1500	60,9	60,7	219,1	1666
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	22,8	377,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Мандарин	120	1,2	0,3	11,3	52,5
Итого за Завтрак		600	44,6	16,4	62,8	578,1
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		930	34,4	33	100,8	837,9
Итого за день		1530	79	49,4	163,6	1416

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	29,3	208,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2
Итого за Завтрак		660	17,6	11,9	96,4	563

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15,5	6,3	4,9	138,4

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	50	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		940	48,3	20,3	113,5	829,5

Итого за день

1600 65,9 32,2 209,9 1392,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,5	7,8	33,9	236,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Груша	140	0,6	0,4	14,4	63,7
Итого за Завтрак		670	20,5	18,6	77,9	561,4

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
Пром.	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-32хн	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
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 910 34,1 41,4 104,4 925,8

Итого за день 1580 54,6 60 182,3 1487,2

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		600	25,2	27,9	51,2	555,9

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными издел	250	4	2,4	18,9	113,5
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2
Пром.	Тефтели из говядины с рисом	110	13,6	14,4	13,4	237,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
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	880	30,7	26,8	113,9	819,2
	Итого за день	1480	55,9	54,7	165,1	1375,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	19,3	19,5	83,3	586

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметан	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
Пром.	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	0,4	0,5	1,7	12,7
54-32хн	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	910	38,2	37,6	113,9	946,9
	Итого за день	1460	57,5	57,1	197,2	1532,9

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	580	26,2	28,5	59,5	598,7

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морков	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минт:	120	16,6	8,9	7,5	176,5
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	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	930	31,9	30	109	832,5
	Итого за день	1510	58,1	58,5	168,5	1431,2

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Итого за Завтрак

660 15,8 13,7 94,9 564,8

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-12м	Плов с курицей	250	34,1	8,1	41,6	375,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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

890 45,7 24,7 104,3 821,7

Итого за день

1550 61,5 38,4 199,2 1386,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Мандарин	120	1,2	0,3	11,3	52,5

Итого за Завтрак

680 22,1 19,9 73,5 559,8

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15,5	6,3	4,9	138,4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Итого за Обед

900 32,7 30,8 103,4 821,5

Итого за день

1580 54,8 50,7 176,9 1381,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	22,8	377,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6

Итого за Завтрак

590 43,3 16,1 65,1 578,8

Обед

54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9
--------	-----------------	-----	-----	-----	-----	------

54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2
Пром.	Тефтели из говядины с рисом	100	12,4	13,1	12,1	215,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	970	30,7	28,6	113	831,6
	Итого за день	1560	74	44,7	178,1	1410,4

	Масса	Белки	Жиры	Углево,	энергет.ценн
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	615	25,37	19,09	75,57	575,14
Средние показатели за Обед	920	36,85	31,55	110,4	872,77
Средние показатели за период	1535	62,2	50,6	186	1447,9

ценность