

«Утверждаю»

МБОУ Киргинцевская СОШ Купинского
района

И.о.директора  Маер Е.В.

«31» августа 2026 года



**10- дневное осень-зима перспективное меню для
обеспечения двухразовым горячим питанием
обучающихся возрастной группы
с 7 – 11 лет муниципальных образовательных
учреждений Купинского района
Новосибирской области.**

РАЗРАБОТАНО:
Инженер-технолог
Л.К. Астахова

День 1								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	54-1з
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками			80	1,1	8,1	4,8	96,7	54-9з
капуста белокочанная	57	45,6						
морковь 01.09.-31.12.	20	16						
морковь 01.01.-31.08.	21,8	16						
яблоко	18,1	16						
масло подсолнечное	8	8						
соль йодированная	0,3	0,3						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода	4	4						
Каша жидкая молочная кукурузная			200	5,9	5,8	33	207,8	54-1к
крупа кукурузная	40	40						
молоко 2,5%	100	100						
сахар-песок	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
вода	68	68						
Компот из яблок с лимоном			200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн
сахар-песок	7	7						
лимон	7,5	7						
яблоко	56,5	50						
вода	180	180						
Хлеб пшеничный йодированный			30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Итого завтрак			540	13,1	17,5	70,3	491,5	
Обед								
Салат из свежих огурцов			60	0,6	3,1	2,3	39,2	№ 9
лук репчатый	11,2	9						
огурец	61,2	49						
масло подсолнечное	3	3						
соль йодированная	0,2	0,2						
Суп гороховый			200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с
горох	16	16						
лук репчатый	10	8						
морковь 01.09.-31.12.	10	8						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
петрушка (корень)	2,5	2						
картофель 01.09.-31.10.	68	50						
картофель 31.10.-31.12.	72,5	50						
картофель 31.12.-28.02.	77,5	50						
картофель 29.02.-01.09.	84	50						
масло подсолнечное	4	4						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,3	0,3						
бульон	130	130						
Пюре овощное			150	2,9	4	10,9	91,8	№ 182
капуста белокочанная	75	60						
морковь 01.09.-31.12.	56,2	45						
морковь 01.01.-31.08.	61,2	45						
картофель 01.09.-31.10.	38,1	28						
картофель 31.10.-31.12.	40,6	28						
картофель 31.12.-28.02.	43,4	28						
картофель 29.02.-01.09.	47	28						
молоко	30	30						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,7	0,7						
Биточек из говядины			90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м
молоко	20,8	20,8						
говядина I категории	87,5	77,4						
сухари панировочные (мука)	10	10						
хлеб пшеничный	17,2	17,2						
масло сливочное	6,4	6,4						
соль йодированная	0,3	0,3						
Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
лимон	7,5	7						
сахар-песок	7	7						
чай черный байховый	1	1						
вода	195	195						
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Хлеб пшеничный йодированный			50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Итого обед			770	31,9	28,1	82,2	709,1	
Итого			1310	45	45,6	152,5	1200,6	

День 2								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
Винегрет			60	0,9	6,1	5,3	79,7	№ 2845
свекла 01.09.-31.12.	15	12						
свекла 01.01.-31.08.	16,3	12						
картофель 01.09.-31.10.	21,2	15,6						
картофель 31.10.-28.02.	24,2	15,6						
капуста белокочанная	15	12						
лук репчатый	7,5	6						
морковь 01.09.-31.12.	11,2	9						
морковь 01.01.-31.08.	12,2	9						
масло подсолнечное	6	6						
соль йодированная	0,6	0,6						
Омлет натуральный			150	12,7	18	3,2	225,5	54-1о
молоко 2,5%	57,7	57,7						
яйцо куриное	101,5	92,3						
масло сливочное	11,6	11,6						
соль йодированная	0,4	0,4						
Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
сахар-песок	7	7						
смесь сухофруктов	26,8	25						
вода	190	190						
Хлеб пшеничный йодированный			40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого завтрак			550	17,5	24,8	57,8	524,4	
Обед								
Салат Веснушка			60	1	3,1	3,5	45,6	№ 2826
капуста белокочанная	57	45,6						
кукуруза консервированная	13,9	9						
сахар-песок	0,3	0,3						
масло подсолнечное	3	3						
соль йодированная	0,2	0,2						
кислота лимонная	0,06	0,06						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с
морковь 01.09.-31.12.	15,6	12,5						
морковь 01.01.-31.08.	17	12,5						
петрушка (корень)	0,6	0,5						
свекла 01.09.-31.12.	50	40						
свекла 01.01.-31.08.	54,4	40						
картофель 01.09.-31.10.	27,2	20						
картофель 31.10.-31.12.	29	20						
картофель 31.12.-28.02.	31	20						
картофель 29.02.-01.09.	33,6	20						
сахар-песок	2,5	2,5						
сметана 15%	10	10						
томатное пюре	7,5	7,5						
капуста белокочанная	25	20						
лук репчатый	12,5	10						
масло подсолнечное	5	5						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,4	0,4						
кислота лимонная	0,2	0,2						
бульон	200	200						
Рис отварной			150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
крупа рисовая	54	54						
масло сливочное	6,8	6,8						
соль йодированная	0,5	0,5						
вода	324	324						
Рыба, припущенная в молоке (минтай)			90	11,8	5,3	2,7	105,3	54-7р
молоко 2,5%	28,8	28,8						
лук репчатый	22,5	18						
минтай (филе)	81,4	72						
масло сливочное	6	6						
соль йодированная	0,3	0,3						
Компот из яблок и апельсинов			200	0,3	0,1	11,3	47,6	ДП-11н
апельсин	37,6	25,6						
яблоко	27,1	24						
сахар-песок	8	8						
кислота лимонная	0,02	0,02						
вода	160	160						
Хлеб пшеничный йодированный			50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			830	28,4	21,2	101,2	708,4	
Итого			1380	45,9	46	159	1232,8	

День 3								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
Масло сливочное (порциями)			10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
Суп с рыбными консервами (сайра)			250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с
лук репчатый	12,5	10						
морковь 01.09.-31.12.	20	16						
морковь 01.01.-31.08.	21,8	16						
петрушка (корень)	2,2	1,8						
сайра консерв.	35,3	31,2						
картофель 01.09.-31.10.	92,2	70						
картофель 31.10.-31.12.	101,5	70						
картофель 31.12.-28.02.	108,5	70						
картофель 29.02.-01.09.	117,6	70						
крупа рисовая	5	5						
масло подсолнечное	1,9	1,9						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,4	0,4						
вода	187,5	187,5						
Чай с сахаром			200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
чай черный байховый	1	1						
сахар-песок	7	7						
вода	200	200						
Повидло яблочное			35	0,1	0	22,8	91,6	пром
Хлеб ржаной			25	1,7	0,3	8,4	42,7	пром
Хлеб пшеничный йодированный			35	2,7	0,3	17,2	82	пром
Итого завтрак			555	12,2	16,3	70,6	477,5	
Обед								
Суп с макаронными изделиями			200	8,6	8,4	20,4	191,8	1-7с
картофель 01.09.-31.10.	81,6	60						
картофель 31.10.-31.12.	87	60						
картофель 31.12.-28.02.	93	60						
картофель 29.02.-01.09.	100,8	60						
макаронные изделия	16	16						
говядина 1 категории	36,2	32						
морковь 01.09.-31.12.	10	8						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
томатное пюре	0,6	0,6						
лук репчатый	10	8						
масло подсолнечное	4	4						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,3	0,3						
вода	140	140						
Плов с курицей			200	27,3	6,5	33,3	300,6	54-12м
лук репчатый	8,4	6,7						
морковь 01.01.-31.08.	14,6	10,7						
куриная грудка	120,6	106,7						
крупа рисовая	45,3	45,3						
томатное пюре	10,7	10,7						
масло подсолнечное	6,7	6,7						
соль	0,8	0,8						
вода	181,4	181,4						
Молоко 2,5%			200	5,8	5	9,6	106,6	пром
Хлеб пшеничный йодированный			40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2	пром
Яблоко			100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого обед			770	47,1	21	102,8	788,4	
Итого			1325	59,3	37,3	173,4	1265,9	

День 4								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
<i>Макаронные отварные с овощами</i>			150	4,7	6,2	26,5	180,7	54-2г
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3						
томатное пюре	9	9						
морковь 01.09.-31.12.	26,2	21						
морковь 01.01.-31.08.	28,6	21						
укроп	0,9	0,8						
макаронные изделия в/с	36,8	36,8						
масло сливочное	9	9						
соль йодированная	0,5	0,5						
вода	220,5	220,5						
<i>Котлеты из говядины</i>			90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-4м
сухари панировочные (мука)	10	10						
хлеб пшеничный	17,2	17,2						
молоко 2,5%	20,8	20,8						
говядина 1 категории	87,5	77,4						
масло сливочное	6,4	6,4						
соль йодированная	0,3	0,3						
<i>Соус красный основной</i>			30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
томатное пюре	6	6						
морковь 01.09.-31.12.	3,3	2,4						
морковь 01.01.-31.08.	3,3	2,4						
сахар-песок	0,8	0,8						
мука пшеничная	1,5	1,5						
лук репчатый	1,5	1,2						
масло сливочное	0,9	0,9						
лавровый лист	0,01	0,01						
бульон	30	30						
соль йодированная	0,1	0,1						
петрушка (корень)	0,8	0,6						
<i>Молоко 2,5%</i>			200	5,8	5	9,6	106,6	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			35	2,3	0,4	11,7	59,8	пром
Итого завтрак			505	30,2	28	53,6	634,00	
Обед								
<i>Суп из овощей с фрикадельками</i>			200	8,6	6,1	13,9	144,9	54-5с
картофель 01.09.-31.10.	108,8	80						
картофель 31.10.-31.12.	116	80						
картофель 31.12.-28.02.	124	80						
картофель 29.02.-01.09.	134,4	80						
говядина 1 категории	25,8	22,8						
яйцо куриное	1,8	1,6						
томатное пюре	2	2						
лук репчатый	12,5	10						
морковь 01.09.-31.12.	10	8						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
петрушка (корень)	2,5	2						
масло подсолнечное	2	2						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,5	0,5						
вода	2	2						
бульон	140	140						
<i>Картофель дольками, запеченный с овощами</i>			150	3,4	7,8	25,4	185,3	ДП-5г
картофель 01.09.-31.10.	204	150						
картофель 31.10.-31.12.	217,5	150						
картофель 31.12.-28.02.	232	150						
картофель 29.02.-01.09.	252	150						
морковь 01.09.-31.12.	62,5	50						
морковь 01.01.-31.08.	68	50						
масло подсолнечное	8,2	8,2						
соль йодированная	0,5	0,5						
<i>Котлета рыбная (минтай)</i>			90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р
яйцо куриное	5,9	5,4						
минтай (филе)	81,4	72						
хлеб пшеничный	17,1	17,1						
масло сливочное	1,8	1,8						
соль йодированная	0,4	0,4						
вода	12,6	12,6						
<i>Соус белый основной</i>			30	0,8	1,1	1,3	18,7	54-2соус
лук репчатый	1,5	1,2						
петрушка (корень)	1,1	0,9						
мука пшеничная	1,5	1,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,1	0,1						
бульон	33	33						
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
кофейный напиток	5	5						
молоко 2,5%	100	100						
сахар-песок	7	7						
вода	120	120						
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>			15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			765	38,6	25,5	94,1	759,9	
Итого			1270	68,8	53,5	147,7	1393,9	

День 5								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
<i>Каша жидкая молочная пшениная</i>			200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-24к
молоко 2,5%	104	104						
сахар-песок	3	3						
крупа пшениная	50	50						
масло сливочное	10	10						
соль йодированная	1	1						
вода	52	52						
<i>Яйцо вареное</i>			40	4,8	4	0,3	56,6	54-60
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн
сахар-песок	5,7	5,7						
чай черный байховый	0,6	0,6						
вода	200	200						
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2,7	0,3	17,2	82	пром
<i>Яблоко</i>			100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого			575	16,3	14,8	70,1	479,3	
Обед								
<i>Свекольник</i>			200	4,6	2,7	10,9	85,8	54-23с
свекла 01.09.-31.12.	62,5	50						
свекла 01.01.-31.08.	68	50						
картофель 01.09.-31.10.	46,9	34,5						
картофель 31.10.-31.12.	50	34,5						
картофель 31.12.-28.02.	53,5	34,5						
картофель 29.02.-01.09.	58	34,5						
томатное пюре	1,1	1,1						
лук репчатый	11,1	8,9						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
масло подсолнечное	2	2						
лавровый лист	0,04	0,04						
соль йодированная	0,3	0,3						
бульон	160	160						
<i>Вареники с картофелем</i>			180	20,4	15,9	26,6	331	№ 323
вареники п/ф	180	180						
масло сливочное	8	8						
соль йодированная	1,8	1,8						
вода	540	540						
<i>Компот из яблок с лимоном</i>			200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн
сахар-песок	7	7						
лимон	7,5	7						
яблоко	56,5	50						
вода	180	180						
<i>Банан</i>			100	1,5	0,5	21	94,5	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			755	32,1	20,1	101,6	714,7	
Итого			1330	48,4	34,9	171,7	1194	

День 6							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.
Завтрак							
Салат из моркови и яблок			60	0,7	3,2	5,9	54,9
яблоко	33,9	30					
морковь 01.09.-31.12.	54	43,2					
морковь 01.01.-31.08.	58,8	43,2					
масло подсолнечное	3	3					
Гречка по-купечески			200	17,2	15,9	26,2	317
говядина 1 категории	73,5	65					
лук репчатый	25	20					
морковь 01.09.-31.12.	25	20					
морковь 01.01.-31.08.	27,2	20					
крупа гречневая ядрица	45	45					
масло подсолнечное	4	4					
масло сливочное	3	3					
соль йодированная	0,5	0,5					
вода	150	150					
Чай с лимоном и сахаром			200	0,2	0,1	6,6	27,9
сахар-песок	7	7					
лимон	7,5	7					
чай черный байховый	1	1					
вода	195	195					
Повидло яблочное			20	0,1	0	13	52,3
Хлеб пшеничный йодированный			20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2
Итого завтрак			520	21	19,6	68,2	533,2
Обед							
Борщ сибирский с фрикадельками			200	9,2	8,5	8,1	145,7
картофель 01.09.-31.10.	21,8	16					
картофель 31.10.-31.12.	23,2	16					
картофель 31.12.-28.02.	24,8	16					
картофель 29.02.-01.09.	26,9	16					
говядина 1 категории	28,2	25					
томатное пюре	4	4					
морковь 01.09.-31.12.	12,5	10					
морковь 01.01.-31.08.	13,6	10					
яйцо куриное	2,2	2					
капуста белокочанная	20	16					
лук репчатый	10	8					
свекла 01.09.-31.12.	40	32					
свекла 01.01.-31.08.	43,5	32					
масло подсолнечное	3	3					
соль йодированная	0,5	0,5					
бульон	160	160					
Картофель отварной в молоке			150	4,5	4,4	26,6	164,2
картофель 01.09.-31.10.	181,6	133,5					
картофель 31.10.-31.12.	193,6	133,5					
картофель 31.12.-28.02.	206,9	133,5					
картофель 29.02.-01.09.	224,3	133,5					
молоко 2,5%	45	45					
мука пшеничная	7,5	7,5					
масло сливочное	4,5	4,5					
соль йодированная	0,5	0,5					
Котлета из говядины			90	16,4	15,7	14,8	265,7
сухари панировочные (мука)	10	10					
хлеб пшеничный	17,2	17,2					
молоко 2,5%	20,8	20,8					
говядина	87,5	77,4					
масло сливочное	6,4	6,4					
соль йодированная	0,3	0,3					
Чай с яблоком и сахаром			200	0,2	0,1	7,5	31,7
сахар-песок	7	7					
яблоко	13,6	12					
чай черный байховый	1	1					
вода	185	185					
Хлеб пшеничный йодированный			45	3,4	0,4	22,1	105,5
Хлеб ржаной			25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого обед			710	35,4	29,4	87,5	755,5
Итого			1230	56,4	49	155,7	1288,7

День 7								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
<i>Сырники</i>			150	29,5	8,6	24,6	293,6	54-6т
творог 5%	135	135						
крупа манная	11	11						
мука пшеничная в/с	10	10						
сахар-песок	8	8						
сметана 15%	5	5						
яйцо куриное	5,5	5						
масло сливочное	2	2						
соль йодированная	0,3	0,3						
ванилин	0,02	0,02						
<i>Напиток из шиповника</i>			200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
сахар-песок	7	7						
шиповник (сухой)	21,4	20						
вода	230	230						
<i>Молоко сгущенное с сахаром</i>			25	1,8	2,1	13,9	81,8	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
<i>Мандарин</i>			100	0,8	0,2	7,5	35	пром
Итого завтрак			505	35	11,3	75,9	546,1	
Обед								
<i>Салат Витаминный</i>			80	1,3	4,1	9,7	81,4	№ 15
капуста белокочанная	68,3	54,7						
морковь 01.09.-31.12.	25	20						
морковь 01.01.-31.08.	27,2	20						
сахар-песок	4	4						
яблоко	20,3	18						
масло подсолнечное	4	4						
<i>Суп картофельный с клецками</i>			200	4,6	3,3	11,4	93,6	54-6с
картофель 01.09.-31.10.	54,4	40						
картофель 31.10.-31.12.	58	40						
картофель 31.12.-28.02.	62	40						
картофель 29.02.-01.09.	67,2	40						
яйцо куриное	1,9	1,8						
мука пшеничная	6,2	6,2						
лук репчатый	10	8						
морковь 01.09.-31.12.	10	8						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
масло сливочное	0,7	0,7						
масло подсолнечное	2	2						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,2	0,2						
бульон	150	150						
вода	9,2	9,2						
<i>Жаркое по-домашнему</i>			220	22,1	20,6	18,9	349,7	54-9м
картофель 01.09.-31.10.	155,3	114,2						
картофель 31.10.-31.12.	165,6	114,2						
картофель 31.12.-28.02.	177	114,2						
картофель 29.02.-01.09.	191,8	114,2						
говядина I категории	125,5	111						
томатное пюре	7,2	7,2						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,5	0,5						
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
чай черный байховый	1	1						
сахар-песок	7	7						
вода	200	200						
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			45	3,4	0,4	22,1	105,5	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			775	33,6	28,8	78,5	708,2	
Итого			1280	68,6	40,1	154,4	1254,3	

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
День 8								
Завтрак								
Салат из свежих огурцов			60	0,6	3,1	2,3	39,2	№ 9
огурец	61,2	49						
лук репчатый (зеленый)	11,2	9						
масло подсолнечное	3	3						
соль йодированная	0,2	0,2						
Картофельное пюре			150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
картофель 01.09.-31.10.	195	126						
картофель 31.10.-31.12.	182,7	126						
картофель 31.12.-28.02.	195,3	126						
картофель 29.02.-01.09.	211,7	126						
молоко 2,5%	24	24						
сливочное масло	6,8	6,8						
соль йодированная	0,5	0,5						
Копилета из курицы			90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
сухари панировочные (мука)	10	10						
хлеб пшеничный	11,2	11,2						
молоко 2,5%	15,5	15,5						
куриная грудка	75,9	67,2						
масло подсолнечное	2,5	2,5						
соль йодированная	0,3	0,3						
вода	10,2	10,2						
Соус красный основной			30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус
томатное пюре	6	6						
морковь 01.01.-31.08.	3,3	2,4						
сахар-песок	0,8	0,8						
мука пшеничная	1,5	1,5						
лук репчатый	1,5	1,2						
масло сливочное	0,9	0,9						
лавровый лист	0,01	0,01						
бульон	30	30						
соль йодированная	0,1	0,1						
петрушка (корень)	0,8	0,6						
Какао с молоком			200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
молоко 2,5%	130	130						
сахар-песок	7	7						
какао-порошок	5	5						
вода	80	80						
Хлеб пшеничный йодированный			20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Итого завтрак			570	29,4	16,9	65,8	533,1	
Обед								
Борщ с капустой и картофелем			250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-22с
морковь 01.09.-31.12.	15,6	12,5						
морковь 01.01.-31.08.	17	12,5						
свекла 01.09.-31.12.	50	40						
свекла 01.01.-31.08.	54,4	40						
картофель 01.09.-31.10.	27,2	20						
картофель 31.10.-31.12.	29	20						
картофель 31.12.-28.02.	31	20						
картофель 29.02.-01.09.	33,6	20						
томатное пюре	1,9	1,9						
капуста белокочанная	25	20						
лук репчатый	12,5	10						
масло подсолнечное	3,8	3,8						
лавровый лист	0,01	0,01						
соль йодированная	0,4	0,4						
бульон	200	200						
Вареники с творогом			200	23,7	7,5	50,5	364,2	п/ф
яйцо куриное	4,7	4,3						
творог 5%	85,7	85,7						
мука пшеничная	56	56						
мука пшеничная	4	4						
сахар-песок	2	2						
сахар-песок	8	8						
масло сливочное	4	4						
соль йодированная	0,9	0,9						
ванилин	0,02	0,02						
или								
Вареники с творогом п/ф	200	200						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1,5	1,5						
Молоко 2,5%			200	5,8	5	9,6	106,6	пром
Хлеб пшеничный йодированный			40	3	0,3	19,7	93,8	пром
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			720	39,9	17,5	99,1	713,7	
Итого			1290	69,3	34,4	164,9	1246,8	

День 9								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Завтрак								
<i>Борщ сибирский с фрикадельками</i>			250	11,6	10,6	10,1	182,2	№ 281
картофель 01.09.-31.10.	27,2	20						
картофель 31.10.-31.12.	29	20						
картофель 31.12.-28.02.	31	20						
картофель 29.02.-01.09.	33,6	20						
говядина 1 категории	35,3	31,2						
томатное пюре	5	5						
морковь 01.09.-31.12.	15,6	12,5						
морковь 01.01.-31.08.	17	12,5						
яйцо куриное	2,8	2,5						
капуста белокочанная	25	20						
лук репчатый	12,5	10						
свекла 01.09.-31.12.	50	40						
свекла 01.01.-31.08.	54,4	40						
сметана 15%	10	10						
масло подсолнечное	3,8	3,8						
соль йодированная	0,6	0,6						
бульон	200	200						
<i>Масло сливочное (порциями)</i>			10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>			15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
кофейный напиток	5	5						
молоко 2,5%	100	100						
сахар-песок	7	7						
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2,7	0,3	17,2	82	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Итого завтрак			530	23,1	25,7	45,3	504,2	
Обед								
<i>Свекольник</i>			200	4,6	2,7	10,9	85,8	54-23с
свекла 01.09.-31.12.	62,5	50						
свекла 01.01.-31.08.	68	50						
картофель 01.09.-31.10.	46,9	34,5						
картофель 31.10.-31.12.	50	34,5						
картофель 31.12.-28.02.	53,5	34,5						
картофель 29.02.-01.09.	58	34,5						
томатное пюре	1,1	1,1						
лук репчатый	11,1	8,9						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
масло подсолнечное	2	2						
лавровый лист	0,04	0,04						
соль йодированная	0,3	0,3						
бульон	160	160						
<i>Рис отварной</i>			150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
крупа рисовая	54	54						
масло сливочное	6,8	6,8						
соль йодированная	0,5	0,5						
вода	324	324						
<i>Печень говяжья по-строгановски</i>			90	15,1	14,3	6	212,8	54-18м
мука пшеничная	1,5	1,5						
сметана 15%	30	30						
печень говяжья	87,6	84,3						
масло подсолнечное	7,5	7,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
соль йодированная	1,5	1,5						
вода	33	33						
<i>Чай с молоком и сахаром</i>			200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
молоко 2,5%	50	50						
сахар-песок	7	7						
чай черный байховый	1	1						
вода	150	150						
<i>Яблоко</i>			100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			820	31,1	24,1	106,3	765,8	
Итого			1350	54,2	49,8	151,6	1270	

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
День 10								
Завтрак								
Пюре овощное			150	2,9	4	10,9	91,8	№ 182
капуста белокочанная	75	60						
морковь 01.09.-31.12.	56,2	45						
морковь 01.01.-31.08.	61,2	45						
картофель 01.09.-31.10.	38,1	28						
картофель 31.10.-31.12.	40,6	28						
картофель 31.12.-28.02.	43,4	28						
картофель 29.02.-01.09.	47	28						
молоко 2,5%	30	30						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
Рыба (минтай) запеченная			90	15,3	4	3,4	111,2	№ 69
минтай (филе)	112	90						
мука пшеничная	5,4	5,4						
масло подсолнечное	3,6	3,6						
соль йодированная	0,4	0,4						
Компот из яблок и апельсинов			200	0,3	0,1	11,3	47,6	ДП-11н
апельсин	37,6	25,6						
яблоко	27,1	24						
сахар-песок	8	8						
кислота лимонная	0,02	0,02						
вода	160	160						
Хлеб пшеничный йодированный			30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Печенье			30	2,3	2,9	22,3	124,7	пром
Итого за завтрак			520	24,4	11,4	69,4	479,8	
Обед								
Суп из овощей			200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с
горошек зеленый консервир.	9,3	6						
капуста белокочанная	20	16						
лук репчатый	10	8						
картофель 01.09.-31.10.	54,4	40						
картофель 31.10.-31.12.	58	40						
картофель 31.12.-28.02.	62	40						
картофель 29.02.-01.09.	67,2	40						
морковь 01.09.-31.12.	10	8						
морковь 01.01.-31.08.	10,9	8						
масло подсолнечное	4	4						
соль йодированная	0,3	0,3						
вода	150	150						
Макароны отварные с сыром			180	9,5	8,2	34,4	249,3	54-3г
макаронные изделия	53,5	53,5						
сыр российский	18,7	18						
масло сливочное	4,6	4,6						
вода	117,8	117,8						
соль йодированная	0,6	0,6						
Масло сливочное (порциями)			10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
Яйцо вареное			40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Компот из кураги			200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
сахар-песок	7	7						
курага	21,4	21,4						
вода	200	200						
Печенье			10	0,8	1	7,4	41,6	пром
Хлеб пшеничный йодированный			50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром
Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2	пром
Итого обед			720	23,4	25,1	100,5	720,1	
Итого			1240	47,8	36,5	169,9	1199,9	

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	28.10-дн. осенне-зимнее перспективное 2-х разовое меню 7-11 лет 2026-2029гг(99547)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептов г. Новосибирск 2004г.», «сборник для школ», «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в общеобразовательных организациях. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. 2012г», «Сборник технологических блюд, кулинарных изделий для школьного питания. ООО фирма "Партнёр" г.Пермь 2015г», «Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд кулинарных изделий для детского питания», «Сборник рецептур блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024», «Сборник рецептурных блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) Пособие Новосибирск 2022»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	537	500	107%	22 %
Калорийность, ккал.	520.3	470-675.6	103%	21%
Количество белков (г)	22.21	15.4	144%	29%
Количество жиров (г)	18.67	15.8	118%	24%
Количество углеводов (г)	65.86	67	98%	20%
Витамин С, мг	24.77	12	206%	41%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 99547

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Витамин В2, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин А, мкг рэ	374.58	140	268%	54%
Кальций, мг	278.7	220	127%	25%
Магний, мг	84.1	50	168%	34%
Железо, мг	4.53	2.4	189%	38%
Калий, мг	732.13	220	333%	67%
Йод, мкг	74.93	20	375%	75%
Селен, мкг	20.65	6	344%	69%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	762.5	700	109%	32 %
Калорийность, ккал.	737.4	705-1036.4	97%	29%
Количество белков (г)	33.94	23.1	147%	44%
Количество жиров (г)	24.67	23.7	104%	31%
Количество углеводов (г)	94.89	100.5	94%	28%
Витамин С, мг	23.05	18	128%	38%
Витамин В1, мг	0.37	0.36	103%	31%
Витамин В2, мг	0.53	0.42	126%	38%
Витамин А, мкг рэ	786.86	210	375%	112%
Кальций, мг	331.39	330	100%	30%
Магний, мг	119.02	75	159%	48%
Железо, мг	6.66	3.6	185%	56%
Калий, мг	1234.32	330	374%	112%
Йод, мкг	112.56	30	375%	113%
Селен, мкг	28.12	9	312%	94%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.8	0	1	80%
Сахар	7.8	0.8	10	78%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1.4	0	1.5	93%
Сахар	7.3	0	10	73%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	2.2	0	2.5	88%
Сахар	15.1	0.8	20	76%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.1%, 32.3%, и 50.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.4%, 30.1%, и 51.5% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.
7. В меню присутствуют кондитерские изделия, рекомендуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 99547

общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ "Централизованная Бухгалтерия" " 15.05.26.