

«Утверждаю»

МБОУ Киргинцевская СОШ Купинского
района

И.о.директора  Маер Е.В.
(директор школы)

«31» августа 2026г

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

РАЗРАБОТАНО:
Инженер-технолог
Л.К. Астахова

Купино 2026г

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
И день								
Горячее питание								
Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	54-13
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками			80	1,1	8,1	4,8	96,7	54-93
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 ясидкая 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 ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром
Хлеб тиеничный йодированный			30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром
Итого			540	13,1	17,5	70,3	491,5	

2 день

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Винегрет</i>			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						
<i>Омлет натуральный</i>			150	12,7	18	3,2	225,5	54-10
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						
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>			200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
сахар-песок	7	7						
смесь сухофруктов	26,8	25						
вода	190	190						
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			40	3	0,3	19,7	93,8	пром
<i>Яблоко</i>			100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром
Итого			550	17,5	24,8	57,8	524,4	

3 день							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.
Горячее питание							
Масло сливочное(порциями)			10	0,1	7,3	0,1	66,1
Суп с рыбными консервами (сайра)			250	7,4	8,4	15,7	168,3
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
чай черный байховый	1	1					
сахар-песок	7	7					
вода	200	200					
Повидло яблочное			35	0,1	0	22,8	91,6
Хлеб ржаной			25	1,7	0,3	8,4	42,7
Хлеб пшеничный йодированный			35	2,7	0,3	17,2	82
Итого			555	12,2	16,3	70,6	477,5

№ 300

пром

пром

пром

4 день							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.
Горячее питание							
Макаронные отварные с овощами							
горошек зеленый консерв.	9,4	8,3	150	4,7	6,2	26,5	180,7
томатная паста	3	3					
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	90	16,4	15,7	14,8	265,7
соль йодированная	0,5	0,5					
вода	220,5	220,5					
Комплеты из говядины							
сухари панировочные (мука)	10	10	30	1	0,7	2,7	21,2
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					
Суп с красной основной							
томатная паста	2	2	200	5,8	5	9,6	106,6
морковь 01.09.-31.12.	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	0,01	0,01					
петрушка (корень)	0,8	0,6	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Молоко 2,5%			505	30,2	28	65,3	634
Хлеб ржаной							
Итого							

№ рецептуры

54-2г

54-4м

54-3соус

пром

пром

5 день							
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.
Горячее питание							
<i>Каша овсяная молочная пшеница</i>							
молоко 2,5%	104	104	200	8,3	10,1	37,6	274,9
сахар-песок	3	3					
крупа пшеница	50	50					
масло сливочное	10	10					
соль йодированная	1	1					
вода	52	52					
<i>Чай с яблоком и сахаром</i>							
сахар-песок	3	3	200	0,2	0,1	3,9	17,1
чай черный байховый	1	1					
яблоко	13,6	12					
вода	200	200					
<i>Яйцо вареное</i>							
			40	4,8	4	0,3	56,6
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>							
			35	2,7	0,3	17,2	82
<i>Яблоко</i>							
			100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого			575	16,4	14,9	68,8	475

№ рецептуры

54-24к

54-46гн

54-60

пром

пром

6 день								№ рецептуры	
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.		
Горячее питание									
<i>Салат из моркови и яблок</i>								№ 40	
яблоко	33,9	30	60	0,7	3,2	5,9	54,9		
морковь 01.09.-31.12.	54	43,2							
морковь 01.01.-31.08.	58,8	43,2							
масло подсолнечное	3	3							
<i>Гречка по-купечески</i>								№ 203	
говядина 1 категории	73,5	65	200	17,2	15,9	26,2	317		
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							
<i>Чай с лимоном</i>								№ 294	
сахар-песок	7	7	200	0,2	0	6,6	27,6		
лимон	5,3	5							
чай черный байховый	1	1							
вода	195	195							
<i>Хлеб ржаной</i>								пром	
Хлеб пшеничный йодированный			20	1,3	0,2	6,7	34,2	пром	
Повидло яблочное			20	1,5	0,2	9,8	46,9	пром	
			20	0,1	0	13	52,3	пром	
Итого			520	21	19,5	68,2	532,9		

7 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
Сырники								54-6г
творог 5%	135	135	150	29,5	8,6	21	279,1	
крупа манная	11	11						
мука пшеничная в/с	10	10						
сахар-песок	4	4						
сметана 15%	5	5						
яйцо куриное	5,5	5						
масло сливочное	2	2						
соль йодированная	0,3	0,3						
ванилин	0,02	0,02						
Напиток из шиповника								54-13хн
сахар-песок	7	7	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
шиповник (сухой)	21,4	20						
вода	230	230						
Молоко сгущенное с сахаром								пром
Хлеб пшеничный йодированный								пром
Мандарин								пром
Итого			505	35	11,3	72,3	531,60	

8 день											
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры			
Горячее питание											
Салат из свежих овощей											
огурец	61,2	49	60	0,6	3,1	2,3	39,2	№ 9			
лук репчатый (зеленый)	11,2	9									
масло подсолнечное	3	3									
соль йодированная	0,2	0,2									
Картофельное пюре											
картофель 01.09.-31.10.	171,4	126	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г			
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									
Котлета из курицы											
сухари панировочные (мука)	10	10	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м			
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											
томатная паста	2	2	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3соус			
морковь 01.09.-31.12.	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	0,01	0,01									
петрушка (корень)	0,8	0,6									
Какао с молоком											
молоко сухое цельное	14	14	200	4,1	3,6	10,8	92,2	№ 270			
сахар-песок	6	6									
какао-порошок	4	4									
вода	180	180									
Хлеб ржаной											
Итого			30	2	0,4	10	51,2	пром			
			560	28	17	57,6	495				

9 день							№ рецептуры
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Горячее питание							
<i>Борщ сибирский с фрикадельками</i>			250	11,6	10,6	10,1	№ 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 I категории	35,3	31,2					
томатная паста	1,7	1,7					
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					
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	53-193
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>			15	3,5	4,4	0	54-13
<i>Кофейный напиток</i>			200	3,6	3,1	10,8	№ 287
кофейный напиток	5	5					
молоко сухое цельное	11	11					
сахар-песок	7	7					
<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,3	0,2	6,7	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2,7	0,3	17,2	пром
Итого			530	22,8	25,9	44,9	503,5

10 день												
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.					
Горячее питание												
Щи овощные												
капуста белокочанная	75	60	150	2,9	4	10,9	91,8					
морковь 01.09.-31.12.	56,2	45										
морковь 01.01.-31.08.	61,2	45										
картофель 01.09.-31.10.	38	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	90	15,3	4	3,4	111,2					
Рыба (минтай) запеченная												
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 апельсина												
апельсин	37,6	25,6										
яблоко	27,1	24										
сахар-песок	8	8	200	0,3	0,1	11,3	47,6					
кислота лимонная	0,02	0,02										
вода	160	160										
Печенье												
Хлеб пшеничный йодированный								30	2,3	2,9	22,3	124,7
Хлеб ржаной								30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого								20	1,3	0,2	6,7	34,2
								520	24,4	11,4	69,4	479,80
												пром
							пром					
							пром					

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	27.10-дн. осенне-зимнее перспективное меню 7-11 лет 2026-2029гг (99546)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
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 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 рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024», «Сборник рецептур г. Новосибирск 2004г.», «Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд кулинарных изделий для детского питания»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

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)	536	500	107%	22 %
Калорийность, ккал.	517.3	470-675.6	102%	20%
Количество белков (г)	22.12	15.4	144%	29%
Количество жиров (г)	18.67	15.8	118%	24%
Количество углеводов (г)	65.21	67	97%	19%
Витамин С, мг	24.77	12	206%	41%
Витамин В1, мг	0.25	0.24	104%	21%
Витамин В2, мг	0.33	0.28	118%	24%
Витамин А, мкг рэ	374.58	140	268%	54%

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 %)
Кальций, мг	278.65	220	127%	25%
Магний, мг	84.29	50	169%	34%
Железо, мг	4.55	2.4	190%	38%
Калий, мг	732.72	220	333%	67%
Йод, мкг	74.29	20	371%	74%
Селен, мкг	20.84	6	347%	69%

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%

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	0.8	0	1	80%
Сахар	7.8	0.8	10	78%

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) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.1%, 32.5%, и 50.4% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 99546

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 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.