

«Утверждаю»

МКОУ Тюменская ООШ

(образовательное учреждение)

Кузнецова Л.А.

(директор школы)

1 сентября

2026г

**10- дневное осенне-зимнее перспективное меню
для обеспечения горячим питанием обучающихся
возрастной группы с 12 лет и старше
муниципальных образовательных учреждений
Купинского района Новосибирской области.**

РАЗРАБОТАНО:

Инженер-технолог

Л.К. Астахова

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
1 день								
Горячее питание								
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15.6	15	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками</i>			100	1.4	10.1	6	120.9	54-9з
капуста белокочанная	71.2	57						
морковь 01.09.-31.12.	25	20						
морковь 01.01.-31.08.	27.2	20						
яблоко	22.6	20						
масло подсолнечное	10	10						
соль йодированная	0.3	0.3						
кислота лимонная	0.1	0.1						
вода	5	5						
<i>Каши жидкая молочная кукурузная</i>			200	5.9	5.8	33	207.8	54-1к
крупа кукурузная	40	40						
молоко	100	100						
сахар-песок	3	3						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	1	1						
вода	68	68						
<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>Хлеб ржаной</i>			25	1.7	0.3	8.4	42.7	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2.7	0.3	17.2	82	пром
Итого			575	15.4	21.1	75.6	553.8	

2 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
Винегрет			100	1.5	10.2	8.8	132.8	№ 2845
свекла 01.09.-31.12.	25	20						
свекла 01.01.-31.08.	27.2	20						
картофель 01.09.-31.10.	35.4	26						
картофель 31.10.-28.02.	37.7	26						
капуста белокочанная	25	20						
лук репчатый	12.5	10						
морковь 01.09.-31.12.	18.8	15						
морковь 01.01.-31.08.	20.4	15						
масло подсолнечное	10	10						
соль йодированная	1	1						
Омлет натуральный			180	15.2	21.6	3.9	270.6	54-1о
молоко	69.2	69.2						
яйцо куриное	121.8	110.8						
масло сливочное	13.9	13.9						
соль йодированная	0.5	0.5						
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						
Яблоко			100	0.4	0.4	9.8	44.4	пром
Хлеб пшеничный ийодированный			45	3.4	0.4	22.1	105.5	пром
Итого			625	21	32.6	64.4	634.3	

3 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Суп с рыбными консервами (сайра)</i>			270	8	9.1	16.9	181.7	54-27с
лук репчатый	13.5	10.8						
морковь 01.09.-31.12.	21.6	17.3						
морковь 01.01.-31.08.	23.5	17.3						
петрушка (корень)	2.4	2						
сайра консерв.	38	34						
картофель 01.09.-31.10.	102.8	75.6						
картофель 31.10.-31.12.	109.6	75.6						
картофель 31.12.-28.02.	117.2	75.6						
картофель 29.02.-01.09.	127	75.6						
крупа рисовая	5.4	5.4						
масло подсолнечное	2.1	2.1						
лавровый лист	0.01	0.01						
соль йодированная	0.4	0.4						
вода	202.5	202.5						
<i>Масло сливочное (порциями)</i>			15	0.1	10.9	0.2	99.1	53-19з
<i>Повидло яблочное</i>			35	0.1	0	22.8	91.6	пром
<i>Чай с сахаром</i>			200	0.2	0	6.4	26.8	№ 300
чай черный байховый	1	1						
сахар-песок	7	7						
вода	200	200						
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0.4	10	51.2	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			40	3	0.3	19.7	93.8	пром
Итого			590	13.4	20.7	76	544.2	

4 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
Макароны отварные с овощами			180	5.6	7.4	31.8	216.9	54-2г
макаронные изделия	44.2	44.2						
укроп	1.1	1						
горошек зеленый конс.	11.3	10						
томатная паста	3.6	3.6						
морковь 01.09.-31.12.	31.5	25.2						
морковь 01.01.-31.08.	34.3	25.2						
масло сливочное	10.8	10.8						
соль йодированная	0.6	0.6						
вода	264.6	264.6						
Котлета из говядины			100	18.2	17.4	16.4	295.2	54-4м
сухари панировочные (мука)	11	11						
хлеб пшеничный	19	19						
молоко 2,5%	23	23						
говядина 1 категории	97.2	86						
масло сливочное	7	7						
соль йодированная	0.3	0.3						
Соус красный основной			35	1.1	0.9	3.1	24.7	54-3соус
томатная паста	2.5	2.5						
морковь 01.09.-31.12.	3.5	2.8						
морковь 01.01.-31.08.	3.8	2.8						
сахар-песок	0.9	0.9						
мука пшеничная	1.8	1.8						
лук репчатый	1.8	1.4						
масло сливочное	1	1						
лавровый лист	0.01	0.01						
бульон	35	35						
соль йодированная	0.01	0.01						
петрушка (корень)	0.9	0.7						
Молоко 2,5%			200	5.8	5	9.6	106.6	пром
Хлеб ржаной			15	1	0.2	5	25.6	пром
Хлеб пшеничный йодированный			20	1.5	0.2	9.8	46.9	пром
Итого			550	33.2	31.1	75.7	715.9	

5 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Каша жидкая молочная пшенная</i>			250	10.4	12.7	47.1	343.6	54-24к
молоко 2,5%	14.5	14.5						
сахар-песок	3.8	3.8						
крупа пшенная	62	62						
масло сливочное	12	12						
соль йодированная	0.6	0.6						
вода	65	65						
<i>Яйцо вареное</i>			40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
<i>Чай с яблоком и сахаром</i>			200	0.2	0.1	3.9	17.1	54-46гн
сахар-песок	3	3						
яблоко	13.6	12						
чай черный байховый	1	1						
вода	185	185						
<i>Яблоко</i>			100	0.4	0.4	9.8	44.4	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			20	1.5	0.2	9.8	46.9	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			20	1.3	0.2	6.7	34.2	пром
Итого			630	18.6	17.6	77.6	542.8	

6 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Салат из моркови и яблок</i>			100	1.1	5.3	9.9	91.4	№ 40
яблоко	56.5	50						
морковь 01.09.-31.12.	90	72						
морковь 01.01.-31.08.	97.9	72						
масло подсолнечное	5	5						
<i>Гречка по-купечески</i>			220	18.9	17.5	28.8	348.7	№ 203
говядина I категории	80.8	72						
лук репчатый	27.5	22						
морковь 01.09.-31.12.	27.5	22						
морковь 01.01.-31.08.	29.9	22						
крупа гречневая ядрица	49.5	49.5						
масло подсолнечное	4.4	4.4						
масло сливочное	3.3	3.3						
соль йодированная	0.5	0.5						
вода	165	165						
<i>Чай с лимоном</i>			200	0.2	0	6.5	27.6	№ 294
сахар-песок	7	7						
лимон	5.3	5						
чай черный байховый	1	1						
вода	195	195						
<i>Хлеб ржаной</i>			20	1.3	0.2	6.7	34.2	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром
<i>Повидло яблочное</i>			25	0.1	0	16.3	65.4	пром
Итого			595	23.9	23.2	83	637.6	

7 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
Сырники			180	35.4	10.3	25.2	334.9	54-6т
творог 5%	162	162						
крупа манная	13.2	13.2						
мука пшеничная в/с	12	12						
сахар-песок	4.8	4.8						
сметана 15%	6	6						
яйцо куриное	6.6	6						
масло сливочное	2.4	2.4						
соль йодированная	0.4	0.4						
ванилин	0.02	0.02						
Молоко сгущенное с сахаром			25	1.8	2.1	13.9	81.8	пром
Напиток из шиповника			200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн
сахар-песок	7	7						
шиповник (сухой)	21.4	20						
вода	230	230						
Хлеб пшеничный йодированный			30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром
Хлеб ржаной			15	1	0.2	5	25.6	пром
Мандарин			100	0.8	0.2	7.5	35	пром
Итого			550	41.9	13.2	81.5	613.00	

8 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
Салат из свежих огурцов			100	1.1	5.1	3.8	65.3	№ 9
огурец	102	82						
лук репчатый (зеленый)	18.8	15						
масло подсолнечное	5	5						
соль йодированная	0.3	0.3						
Картофельное пюре			180	3.7	6.4	23.8	167.2	54-11г
картофель 01.09-31.10.	205.6	151.2						
картофель 31.10.-31.12.	219.2	151.2						
картофель 31.12.-28.02.	234.4	151.2						
картофель 01.03.-01.09.	254	151.2						
молоко	28.8	28.8						
масло сливочное	8.2	8.2						
соль йодированная	0.6	0.6						
Котлета из курицы			100	19.1	4.3	13.4	168.6	54-5м
сухари панировочные (мука)	11	11						
хлеб пшеничный	12.4	12.4						
молоко 2,5%	17.2	17.2						
куриная грудка	84.4	75						
масло подсолнечное	2.8	2.8						
соль йодированная	0.3	0.3						
вода	11.3	11.3						
Соус красный основной			30	1	0.7	2.7	21.2	54-3соус
томатная паста	2	2						
морковь 01.09.-31.12.	3	2.4						
морковь 01.01.-31.08.	3.3	2.4						
сахар-песок	3	2.4						
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			200	4.1	3.6	10.8	92.2	№ 270
молоко сухое цельное	14	14						
сахар-песок	6	6						
какао-порошок	4	4						
вода	180	180						
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68.3	пром
Итого			650	31.6	20.6	67.9	582.8	

9 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Борщ сибирский с фрикадельками</i>			270	12.5	11.5	10.9	196.8	№ 281
картофель 01.09.-31.10.	29.4	21.6						
картофель 31.10.-31.12.	31.3	21.6						
картофель 31.12.-28.02.	33.5	21.6						
картофель 29.02.-01.09.	36.3	21.6						
говядина 1 категории	38	34						
томатная паста	1.8	1.8						
морковь 01.09.-31.12.	17	13.5						
морковь 01.01.-31.08.	18.4	13.5						
яйцо куриное	3	2.7						
капуста белокочанная	27	22						
лук репчатый	13.5	11						
свекла 01.09.-31.12.	54	43.2						
свекла 01.01.-31.08.	58.8	43.2						
масло подсолнечное	4.1	4.1						
соль йодированная	0.7	0.7						
бульон	216	216						
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			200	3.6	3.1	10.8	85.3	№ 287
сахар-песок	7	7						
молоко сухое цельное	11	11						
кофейный напиток	5	5						
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	20.8	20	20	4.6	5.9	0	71.7	54-1з
<i>Масло сливочное (порциями)</i>			10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2.7	0.3	17.2	82	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			25	1.7	0.3	8.4	42.7	пром
Итого			560	25.2	28.4	47.4	544.6	

<i>10 день</i>								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
<i>Горячее питание</i>								
<i>Пюре овощное</i>			180	3.5	4.8	13.1	110.2	№ 182
капуста белокочанная	90	72						
морковь 01.09.-31.12.	67.5	54						
морковь 01.01.-31.08.	73.4	54						
картофель 01.09.-31.10.	45.7	33.6						
картофель 31.10.-31.12.	48.7	33.6						
картофель 31.12.-28.02.	52	33.6						
картофель 29.02.-01.09.	56.4	33.6						
молоко 2,5%	36	36						
масло сливочное	6	6						
соль йодированная	0.9	0.9						
<i>Рыба (минтай) запеченная</i>			100	17	4.5	3.8	123.6	№ 69
минтай (филе)	120	110						
мука пшеничная	6	6						
масло подсолнечное	4	4						
соль йодированная	0.5	0.5						
<i>Компот из яблок и апельсинов</i>			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						
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			40	3	0.3	19.7	93.8	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0.4	10	51.2	пром
<i>Печенье</i>			30	2.3	2.9	22.3	124.7	пром
Итого			580	28.1	13	80.2	551.1	