

«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 7 – 11 лет муниципальных
образовательных учреждений Купинского района
Новосибирской области.**

РАЗРАБОТАНО:
Инженер-технолог
Л.К. Астахова

Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
И день								
Горячее питание								
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	10.4	10	10	2.3	3	0	35.8	54-1з
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками</i>			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						
<i>Каши жидкая молочная кукурузная</i>			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						
<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>			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
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								
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			550	17.5	24.8	57.8	524.4	

3 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Масло сливочное(порциями)</i>			10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з
<i>Суп с рыбными консервами (сайра)</i>			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						
<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>Повидло яблочное</i>			35	0.1	0	22.8	91.6	пром
<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			555	12.2	16.3	70.6	477.5	

4 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Макароны отварные с овощами</i>			150	4.7	6.2	26.5	180.7	54-2г
горошек зеленый консерв.	9.4	8.3						
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						
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
томатная паста	2	2						
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						
<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			505	30.2	28	65.3	634	

5 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<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>Чай с яблоком и сахаром</i>			200	0.2	0.1	3.9	17.1	54-46гн
сахар-песок	3	3						
чай черный байховый	1	1						
яблоко	13.6	12						
вода	200	200						
<i>Яйцо вареное</i>			40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
<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	16.4	14.9	68.8	475	

6 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Салат из моркови и яблок</i>			60	0.7	3.2	5.9	54.9	№ 40
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						
<i>Гречка по-купечески</i>			200	17.2	15.9	26.2	317	№ 203
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						
<i>Чай с лимоном</i>			200	0.2	0	6.6	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>			20	1.5	0.2	9.8	46.9	пром
<i>Повидло яблочное</i>			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								
<i>Сырники</i>			150	29.5	8.6	21	279.1	54-6т
творог 5%	135	135						
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						
<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			505	35	11.3	72.3	531.60	

8день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Салат из свежих огурцов</i>			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						
<i>Картофельное пюре</i>			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						
<i>Котлета из курицы</i>			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						
<i>Соус красный основной</i>			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	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						
<i>Какао с молоком</i>			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						
<i>Хлеб ржаной</i>			30	2	0.4	10	51.2	пром
Итого			560	28	17	57.6	495	

9 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<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						
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	66.1	53-19з
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>			15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
<i>Кофейный напиток</i>			200	3.6	3.1	10.8	85.3	№ 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	34.2	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			35	2.7	0.3	17.2	82	пром
Итого			530	22.8	25.9	44.9	503.5	

10 день								
Наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен.	№ рецептуры
Горячее питание								
<i>Пюре овощное</i>			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	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						
<i>Рыба (минтай) запеченная</i>			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						
<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>Печенье</i>			30	2.3	2.9	22.3	124.7	пром
<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>			30	2.3	0.2	14.8	70.3	пром
<i>Хлеб ржаной</i>			20	1.3	0.2	6.7	34.2	пром
Итого			520	24.4	11.4	69.4	479.80	