



Десятидневное меню МКОУ Биелинской ОШ

на 2026-2027 учебный год

Новосибирская область - типовое региональное меню, вариант 1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	250	3.7	6.8	14	132.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	11.1	11.8	10.9	194.1
54-2соус	Соус белый основной	35	0.5	1.3	1.4	19.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
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	905	28.2	26.2	102.8	759.7
	Итого за день	905	28.2	26.2	102.8	759.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	910	29.1	25.8	123.7	843.9
	Итого за день	910	29.1	25.8	123.7	843.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15.7	10.2	14	210.7
54-1соус	Соус сметанный	35	0.5	2.9	1.1	32.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	905	37.8	30.3	131.8	951.1
	Итого за день	905	37.8	30.3	131.8	951.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.3	12.1	146.5
54-2соус	Соус белый основной	35	0.5	1.3	1.4	19.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	905	39	23.4	111.3	812.5
	Итого за день	905	39	23.4	111.3	812.5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	870	34.6	24.5	108.1	790.9
	Итого за день	870	34.6	24.5	108.1	790.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-11м	Плов из отварной говядины	270	20.7	19.9	52.1	470.1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
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	890	32.5	35.8	129.8	970.8
	Итого за день	890	32.5	35.8	129.8	970.8
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	3.8	5.6	13.6	120.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	5.3	31.9	197.1
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	35	1.3	2.6	3.3	41.7
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	905	36.2	24.9	122.4	858.2
	Итого за день	905	36.2	24.9	122.4	858.2

	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2соус	Соус белый основной	35	0.5	1.3	1.4	19.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
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	905	46.9	27.5	126.2	939.2
	Итого за день	905	46.9	27.5	126.2	939.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	900	44.8	20.6	110.4	805.6
	Итого за день	900	44.8	20.6	110.4	805.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-3соус	Соус красный основной	35	0.7	0.8	3	22.2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	905	37.1	24.5	125.2	868.8
	Итого за день	905	37.1	24.5	125.2	868.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	900	36.6	26.4	119.2	860.1
Среднее значение за период	900	36.6	26.4	119.2	860.1