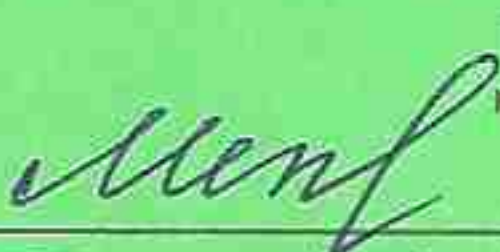
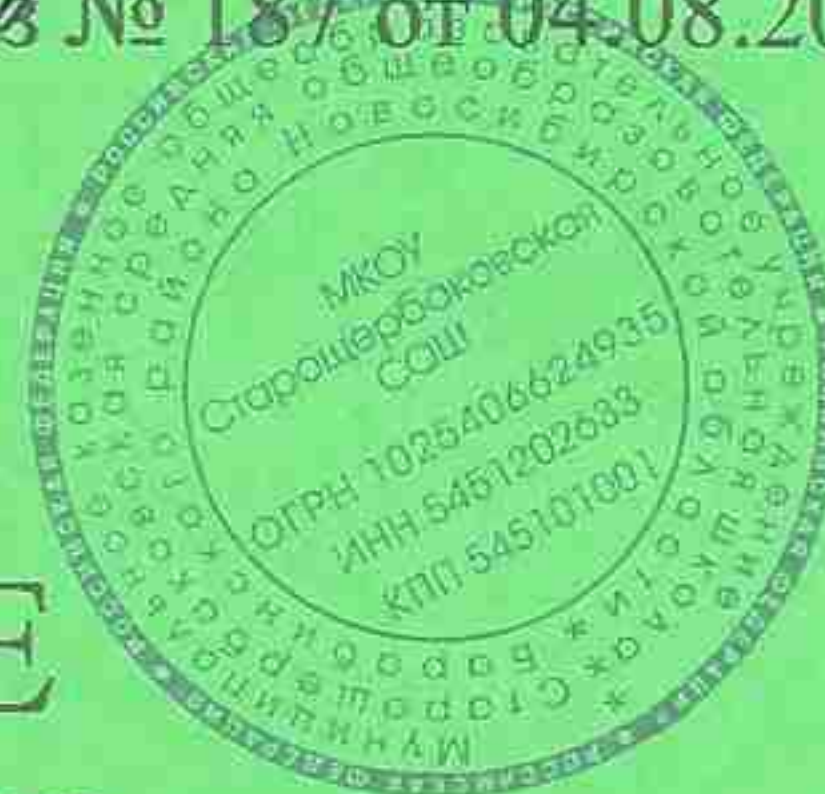


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Старощербаковская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Утверждаю:

 Директор школы
Межуева З.Н.
Приказ № 187 от 04.08.2026



ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ
КАТЕГОРИИ
(12-18 лет)

Организация: МКОУ Старошербаковская СОШ
Название меню: Лыжное среднее школа(правильное)
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питания: без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.02.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность				
		г	г	г	г	г	ккал	г	г	г	ккал
54-8з 54-8с 54-8г 54-4м 54-3ссулс 54-32хн Пром.	Понедельник, 1 неделя										
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6			135,9			
	Суп гороховый	250	6,5	5,4	19,9			154,8			
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9			311,6			
	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4			295,2			
	Соус красный основной	50	1,1	1,1	4,3			31,7			
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9			41,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8			70,3			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2			
54-2з 54-2с 54-11г 54-18м 54-35хн Пром.	Вторник, 1 неделя										
	Обед										
	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5			14,1			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1			123,6			
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4			185,8			
	Гуляш	120	20,1	19	8			283,8			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8			80,8			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6			117,2			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2			
	Итого за Обед	950	34,8	33,7	103,4			856,5			
54-21з 54-3с 54-6г 54-21м 54-1ссулс 54-2хн Пром.	Среда, 1 неделя										
	Обед										
	Кукуруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2			52,2			
	Рисосольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5			143,4			
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6			271,4			
	Курочка отварная	120	38,6	2,9	1,3			185,8			
	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6			46,5			
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6			66,9			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8			70,3			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2			
54-11з 54-1с 54-1г 54-6м 54-3ссулс 54-7хн Пром.	Четверг, 1 неделя										
	Обед										
	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1			123,8			
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6			100,9			
	Макаронные отварные	230	8,2	7,5	50,3			301,7			
	Биточки из говядины	100	18,2	17,4	16,4			295,2			
	Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,7			12,7			
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4			35,5			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8			70,3			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2			
54-24с 54-8г 54-16м 54-5ссулс 54-35хн Пром.	Пятница, 1 неделя										
	Обед										
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2,4	18,9			113,5			
	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5			151,4			
	Тефтели из говядины с рисом	110	13,6	14,4	13,4			237,3			
	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8			59,6			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8			80,8			
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5			140,6			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10			51,2			
	Итого за Обед	900	31,2	27,4	115,9			834,4			
54-2з 54-2с 54-11г 54-18м 54-35хн Пром.	Понедельник, 2 неделя										
	Итого за День	960	31,2	27,4	115,9			834,4			

54-24a	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78
54-2c	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
54-4r	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,1	8,5	47,9	311,6
54-6m	Биточки из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3oys	Соус мясной основной	20	0,4	0,5	1,7	12,7
54-7m	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Итого за Обед	930	39,3	38,5	118,7	978,1
Пром.	Итого за день	930	39,3	38,5	118,7	978,1

Вторник, 2 неделя

54-8a	Обед	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-6c	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	3,7	3,8	13,7	103,5
54-11r	Суп картофельный с клецками	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11r	Картофельное пюре	120	16,6	8,9	7,5	176,5
54-11r	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	0,5	0	19,8	81
54-1хn	Компот из смеси сухофруктов	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	31,9	30	109	832,5
Пром.	Итого за Обед	930	31,9	30	109	832,5
Пром.	Итого за день	930	31,9	30	109	832,5

Среда, 2 неделя

54-16a	Обед	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1c	Винегрет с растительным маслом	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-12m	Ци из свежей капусты со сметаной	300	40,9	9,7	49,9	450,6
54-32хn	Плов с курицей	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Компот из свежих яблок	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	52,5	26,3	112,6	896,8
Пром.	Итого за Обед	940	52,5	26,3	112,6	896,8
Пром.	Итого за день	940	52,5	26,3	112,6	896,8

Четверг, 2 неделя

54-7a	Обед	100	2,5	10,1	10,4	143
54-3c	Салат из белокочанной капусты	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-1r	Рассолыник Ленинградский	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25m	Мясопаны отварные	110	15,5	6,3	4,9	138,4
54-9хn	Курица тушеная с морковью	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Компот из яблок	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	920	33,4	31,5	107,7	847,7
Пром.	Итого за Обед	920	33,4	31,5	107,7	847,7
Пром.	Итого за день	920	33,4	31,5	107,7	847,7

Пятница, 2 неделя

54-20a	Обед	100	2,9	0,2	5,9	36,9
54-18c	Горошек зеленый	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-8r	Свекольник (со сметаной)	180	4,3	5,4	17,5	136,2
54-16m	Капуста тушеная	100	12,4	13,1	12,1	215,7
54-5oys	Терфели на говядине с рисом	50	1,8	3,7	4,8	59,5
54-1хn	Соус молочный натуральный	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Компот на смеси сухофруктов	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	970	30,7	28,6	113	831,6
Пром.	Итого за Обед	970	30,7	28,6	113	831,6
Пром.	Итого за день	970	30,7	28,6	113	831,6

Средние показатели за Обед	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Средние показатели за период	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	944	38,79	32,36	114,7		904,89	0,45	0,84	405	0,24	1138,21	540	360,39	179,54	522,74	8,14	94,91	60,16	287,43
	944	38,8	32,4	114,7		904,9	0,5	0,8	405	0,2	1138,2	540	360,4	179,5	522,7	8,1	94,9	60,2	287,4