



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
Казанакская ООШ
Ю.А. Лесик
«19» августа 2026г.

**Примерное десятидневное меню
МКОУ Казанакская ООШ
на 2026-2027 учебный год
с 12 до 17 лет одноразовое питание
осенний период.**

с.Казанак

Организация: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Краснозерского района Новосибирской области Казанакская основная общеобразовательная школа

	Название меню: питание детей с 5 по 9 класс					
	Возрастная категория: от 12 до 18 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.09.2025 - 29.05.2027					
№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2,5	6,1	2,5	75
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-3соус	Соус красный основной	80	1,7	1,8	6,9	50,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
	Итого за Завтрак	690	25	32,2	69,7	668,9
	Итого за день	690	25	32,2	69,7	668,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,7	0,1	2,3	12,7
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	24,5	19,5	72	561
	Итого за день	550	24,5	19,5	72	561
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т	Запеканка из творога	250	49,4	17,8	28,5	471,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	640	51,9	33,1	56,1	729,8

	Итого за день	640	51,9	33,1	56,1	729,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	60	1,3	1,4	5,2	38,1
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
	Итого за Завтрак	590	29,4	25,6	99,9	747
	Итого за день	590	29,4	25,6	99,9	747
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	21,2	163,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	570	25,5	28,3	63,3	608,1
	Итого за день	570	25,5	28,3	63,3	608,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25,9	25,5	29,1	449,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	560	29,9	25,9	54,1	569,7
	Итого за день	560	29,9	25,9	54,1	569,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	90	2,6	0,2	5,3	33,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Завтрак	600	31,2	42,9	63,1	763
	Итого за день	600	31,2	42,9	63,1	763
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

54-2з	Огурец в нарезке	50	0,4	0,1	1,3	7,1
54-3з	Помидор в нарезке	50	0,6	0,1	1,9	10,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	231,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	620	32,5	25,7	74,9	660,1
	Итого за день	620	32,5	25,7	74,9	660,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	2,5	6,1	2,5	75
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,9	23,8	6,8	332,9
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
	Итого за Завтрак	620	31,9	36,5	67,7	726,4
	Итого за день	620	31,9	36,5	67,7	726,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	220	9,1	11,1	41,4	302,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	690	27,4	24,2	108	758,9
	Итого за день	690	27,4	24,2	108	758,9
		Мас	Бел	Жи	Угле	Энергетическая
		са	ки	ры	воды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	613	30,92	29,39	72,88	679,29
	Средние показатели за период	613	30,9	29,4	72,9	679,3