

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 14

 **УТВЕРЖДАЮ:**
Директор
МБОУ – Верх-Тулинская СОШ № 14
Солодченко М.А.
« 16 » 04 2026 г.

Примерное циклическое десятидневное меню для
организации питания обучающихся

МБОУ- Верх-Тулинская СОШ № 14

(Дети от 7-11 лет)

2026 г.

Организация: МБОУ- Верх-Тулинская СОШ № 14

Название меню: Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Эн. ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	580	20,4	29,2	78,8	657,9
	Итого за день	580	20,4	29,2	78,8	657,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	540	34,8	10,9	60,7	478,5
	Итого за день	540	34,8	10,9	60,7	478,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
таб.№4	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,2	6,2	41,6	247,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	3,6	16,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7

	Итого за Завтрак	620	21,8	28,1	76	642,7
	Итого за день	620	21,8	28,1	76	642,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1	117,8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Завтрак	580	27,9	10,2	86,7	551,5
	Итого за день	580	27,9	10,2	86,7	551,5
	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	30	7	8,9	0	107,5
5	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,5	5,6	26,8	179,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Батон нарезной	45	3,4	1,3	23,1	117,8
	Итого за Завтрак	585	22,2	27,1	79,9	651,7
	Итого за день	585	22,2	27,1	79,9	651,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
1	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	5,5	5,7	25,4	174,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	630	16,4	23,7	63,6	531,9
	Итого за день	630	16,4	23,7	63,6	531,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

62	Борщ с мясом	200	7,7	8,8	11,2	154,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	660	17	11,6	79,1	487,3
	Итого за день	660	17	11,6	79,1	487,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	80,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	580	17,1	24,8	59,5	528
	Итого за день	580	17,1	24,8	59,5	528
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,3	102,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	3,6	15,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,5
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	610	20,4	14,2	70,6	490,5
	Итого за день	610	20,4	14,2	70,6	490,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	17,1	283,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	520	35,5	14,8	67,5	543,6
	Итого за день	520	35,5	14,8	67,5	543,6