

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» _____ 2026г.

Примерное циклическое десятидневное меню для
организации питания обучающихся

МБОУ- Верх-Тулинская СОШ № 14

(Дети ОВЗ 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 ОВЗ

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецепт уры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая ценность
		г	г	г	г	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	20,4	28,3	77,9	647
	Обед					
12	Салат витаминный	100	1,7	5,2	12,1	101,6
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	810	43,3	15,7	108,4	748,3
	Итого за день	1390	63,7	44	186,3	1395,3
	Вторник, 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
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	530	27,1	37,7	40,9	609,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
88	Щи с говядиной	200	5,9	7,3	6,7	115,8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282

54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	900	48,9	16,7	107,3	774,5
	Итого за день	1430	76	54,4	148,2	1384,3
	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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	620	21,8	27,2	75,1	631,8
	Обед					
4	Салат из свеклы с яблоком	100	0,9	4,6	8,4	78,3
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,2	107,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	810	26,2	28,6	86,6	708,9
	Итого за день	1430	48	55,8	161,7	1340,7
	Четверг, 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
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	580	19	27	70	599
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	780	33,4	15,2	111,4	716,1

	Итого за день	1360	52,4	42,2	181,4	1315,1
	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	2,7	5,3	8	90,8
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	19	25,8	57,7	538,6
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	85	12,7	13,2	2	177,7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	785	30,9	25,8	95,9	740
	Итого за день	1365	49,9	51,6	153,6	1278,6
	Понедельник, 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
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	16,2	22,6	57,8	498,8
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	780	19,4	23,7	105,2	712,2
	Итого за день	1360	35,6	46,3	163	1211

	Вторник, 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
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	20,4	28,4	78,1	648,1
	Обед					
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
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	780	44,4	14,5	100,6	710,8
	Итого за день	1360	64,8	42,9	178,7	1358,9
	Среда, 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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	17,1	23,9	58,6	517,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7	6,6	13,4	140,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	6,5	33,3	300,6
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	740	40,8	20,1	102,4	753,8
	Итого за день	1320	57,9	44	161	1270,9
	Четверг, 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
таб.№4	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,2	6,2	41,6	247,1

54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	3,6	16,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	18,1	23,3	86	625,3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,8	7,4	6,2	146,6
10	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	900	34,7	18,4	102,2	713,4
	Итого за день	1480	52,8	41,7	188,2	1338,7
	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.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	520	35,5	13,9	66,6	532,9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	770	34,8	25,9	106,4	798,5
	Итого за день	1290	70,3	39,8	173	1331,4