

Утверждаю
Директор МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»
Савенкова И.И.

« 04.11.2026 » 2026 г.

**Перспективное 10-дневное меню
для питания обучающихся
1-4 классов (от 7 до 11 лет)
МКОУ Тогучинского района
«Борцовская средняя школа»**

Новосибирская область - типовое региональное меню, вариант 2

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					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	560	18.3	16.7	74.7	521.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	3	5.5	11.2	106
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	150	18.4	15	10.8	251.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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	870	32.5	27.5	104.2	793.5
	Итого за день	1430	50.8	44.2	178.9	1314.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	525	19.6	35.4	68.1	668.7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	910	29.8	27.6	124	864.1
	Итого за день	1435	49.4	63	192.1	1532.8

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	100	0.5	0	71.9	289.6
	Итого за Завтрак	575	11.4	6.5	130.3	625.6
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	150	18.4	15	10.8	251.8
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
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	890	35.5	32	117.8	900.1
	Итого за день	1465	46.9	38.5	248.1	1525.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	17.1	283.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	555	44.6	21.7	62.3	621.5
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.3	0.7	0.8	10.9
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	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	825	70	16	118.5	899.1
	Итого за день	1380	114.6	37.7	180.8	1520.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	520	22.5	29.3	56.7	579

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-3соус	Соус красный основной	100	2.1	2.3	8.6	63.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
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	900	35.7	29.4	111	851
	Итого за день	1420	58.2	58.7	167.7	1430
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	540	20.5	12.8	76.2	502.2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	2.9	3	11	82.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	46.8	20.4	91.6	737.2
	Итого за день	1340	67.3	33.2	167.8	1239.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	605	24.7	18.8	65.3	527.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	150	22.9	21.6	13.4	339.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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	900	37.8	33.5	109.2	888.6
	Итого за день	1505	62.5	52.3	174.5	1416.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	520	21.9	29	43.8	522.3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	150	18.4	15	10.8	251.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	32.5	33.9	100.8	838
	Итого за день	1390	54.4	62.9	144.6	1360.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	650	13	7.5	108.4	552.1
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	7.1	5.8	13.5	134.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.6
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	905	40.2	30.1	110.1	872.2

	Итого за день	1555	53.2	37.6	218.5	1424.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	505	19.3	16.2	65.8	485.1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	910	41.5	27.4	127.7	921.2
	Итого за день	1415	60.8	43.6	193.5	1406.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	555.5	21.6	19.4	75.2	560.5
Обед	878	40.2	27.8	111.5	856.5
Среднее значение за период	1433.5	61.8	47.2	186.7	1417