

Утверждаю:

Директор

ГБОУ НСО «ОЦО»

Ю.А.Бондаренко



«28» августа 2026

**Типовое пятнадцатидневное меню приготавливаемых блюд
для организации питания, обучающихся ГБОУ НСО
«Областной центр образования»**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Неделя	День недели	Примечание	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белок	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1		Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	200	3	4	34	188	228
				гор.блюдо	Яйцо отварное	40	5	5	0	87	268
				хлеб	Гречки с сыром	40	7	6	27	195	141
				гор.напиток	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	18	69	64-9м
				хлеб	Батон нарезной	20	2	1	15	79	61354
				фрукты	Мандарин	100	1	0	8	38	9147
				итого		600	18	18	100	625	
1	1		Обед	закуска							
				1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	9	8	28	203	139
				2 блюдо	Рагу из птицы	100	17	14	7	218	373(1а)
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	42	254	204
				напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	78	494
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				итого		700	38	28	118	851	
1	1		Итого за день			1300	56	42	218	1476	
1	2		Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	18	19	0	233	383
				гор.блюдо	Соус томатный с овощами	20	1	4	6	61	421
				гор.блюдо	Макароны отварные	180	4	9	24	184	255
				гор.напиток	Чай с лимоном	215	0	0	3	14	459
				хлеб	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	61354
				фрукты							
				закуска	Помидоры свежко (нарезка)	80	1	0	2	14	1038
				итого		575	23	32	43	555	
1	2		Обед	закуска							
				1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	10	9	131	101
				2 блюдо	Гречаники с мясом, соус томатный	100	15	17	17	281	ГТК1/420
				гарнир	Рис отварной	180	4	4	40	208	384
				напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15	60	492
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				итого		700	24	31	101	778	
1	2		Итого за день			1275	47	63	144	1331	
1	3		Завтрак	гор.блюдо	Запеканка морковная с творогом	130	15	12	28	277	279
				гор.блюдо	Соус сладкий сметанный	20	1	3	1	33	409.1
				гор.напиток	Какао с молоком	200	7	5	8	108	481
				хлеб	Батон нарезной	20	2	1	15	79	61354
				фрукты	Яблоко	130	1	1	15	71	9128
				итого		500	26	22	67	588	
1	3		Обед	закуска							
				1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с крупой	200	2	5	15	115	97
				2 блюдо	Котлеты, биточки из птицы, соус томатный	100	21	10	24	273	389/420
				гарнир	Картофель отварной в молоке	180	6	7	32	208	151
				напиток	Чай с ягодой	200	1	0	4	20	458
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				итого		720	32	22	95	714	
1	3		Итого за день			1220	58	44	162	1282	
1	4		Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	230	28	22	35	441	329
				закуска	Салат из квашеной капусты с луком	80	1	0	5	28	9
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	3	14	458
				хлеб	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				фрукты							
				итого		510	28	22	51	520	
1	4		Обед	закуска							
				1 блюдо	Солянка сборная мясная	200	6	10	9	151	107.01
				2 блюдо	Рыба, тушеная в молочном соусе	100	17	12	4	198	297
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	5	39	238	204
				напиток	Чай с яблоком и сахаром	220	0	0	17	70	458
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				итого		720	35	27	89	755	
1	4		Итого за день			1230	63	49	140	1275	
1	5		Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с зеленым горошком, сыр порционный	150	17	22	5	284	268/54-4s
				гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	78	508
				хлеб	Батон нарезной	20	2	1	15	79	61354
				фрукты	Яблоко	130	1	1	15	71	9128
				хлеб	Хлеб пшеничный(нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				итого		520	22	24	66	571	
1	5		Обед	закуска							
				1 блюдо	Свекольник	200	3	8	21	189	95
				2 блюдо	Рагу из овощей с куриным филе	240	23	26	20	408	373
				гарнир							
				напиток	Чай с яблоком и сахаром	220	0	0	17	70	458
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный(нарезка)	20	2	0	12	59	61321
				хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223
				итого		700	29	34	78	745	
1	5		Итого за день			1220	61	68	144	1318	

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7	7	31	221	232	
			гор.блюдо	Яйцо отварное	40	5	5	0	57	268	
			хлеб	Гренки с сыром	40	7	8	27	195	141	
			гор.напиток	Чай с ягодой	200	0	0	4	19	458,1	
			хлеб	Батон нарезной	20	2	1	15	79	61354	
			фрукты	Мандарины	100	1	0	8	42	9126	
			итого		600	22	19	85	613		
3	1	Обед	1 блюдо	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	3	7	11	115	103	
			2 блюдо	Птица отварная, соус томатный с овощами	130	17	23	8	294	383/421	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	39	238	204	
			напиток	Чай с сахаром	200	1	0	3	14	458,1	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223	
			итого		720	33	35	79	759		
3	1	Итого за день:				1320	65	64	164	1372	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Птица в соусе сметанном	90	20,28	9,41	5,05	186,2	364,1	
			гор.блюдо	Макаронь отварные	160	5,88	9,2	38,3	251,7	255	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	3	14	458	
			хлеб	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	10	47	61321	
			фрукты								
			закуска	Помидоры свежие	60	1	0	2	14	1038	
			итого		530	29,16	18,61	58,35	512,9		
3	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Свекольник	200	3	8	21	169	95	
			2 блюдо	Тефтели из говядины, филе куриного (паровые), соус молочный с морковью	110	17	14	15	258	348/406	
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	5	8	31	198	209	
			напиток	Чай с ягодой	200	1	0	4	20	458	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223	
			итого		700	29	28	91	741		
3	2	Итого за день:				1230	58,16	74,61	147,65	1253,9	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	120	19	10	23	255	285	
			гор.блюдо	Соус сладкий сметанный	30	1	4	2	49	409,1	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	7	5	8	108	481	
			хлеб	Батон нарезной	20	2	1	15	79	61354	
			фрукты	Мандарины	130	1	0	8	38	9147	
			итого		500	30	20	56	529		
3	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	10	9	131	101	
			2 блюдо	Гуляш из отварной птицы	90	11	17	4	215	54-34м	
			гарнир	Картофельное пюре	170	4	10	31	234	374	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	3	14	458	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	15	70	61321	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	2	0	12	59	6223	
			итого		700	21	37	74	723		
3	3	Итого за день:				1200	61	67	130	1262	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	60	9	12	10	181	348	
			гор.блюдо	Соус томатный с овощами	20	1	4	6	61	421	
			гор.блюдо	Картофель отварной в молоке	160	5	6	28	185	151	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	3	14	458	
			хлеб	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			фрукты	Яблоко	110	0	0	11	52	9126	
			итого		570	18	22	70	552		
3	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" с крупой на м/б	200	2	5	15	115	97	
			2 блюдо	Рыба запеченная в духовке, соус молочный с морковью	100	23	12	9	230	299/406	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	180	8	9	50	305	234	
			напиток	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	7	31	458	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223	
			итого		720	34	26	101	779		
3	4	Итого за день:				1290	62	74	171	1331	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	17	27	3	320	274	
			хлеб	Бутерброд с маслом 2 вар	30	2	9	13	140	68	
			гор.напиток	Чай с лимоном	215	1	0	3	14	459	
			хлеб	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			фрукты	Яблоко	120	1	0	7	34	9147	
			итого		535	23	36	38	567		
3	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	9	6	28	203	139	
			2 блюдо	Птица в соусе сметанном	100	17	15	6	231	364,1	
			гарнир	Макаронь отварные	160	4	9	24	194	255	
			напиток	Напиток из шиповника	200	1	0	18	78	493	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (нарезка)	20	2	0	12	59	61321	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной украинский	20	1	0	8	39	6223	
			итого		700	34	30	96	804		
3	5	Итого за день:				1235	67	76	154	1371	
			Среднее значение за период:				3755	180,832	158,922	466,87	3985,98

Список использованной литературы:

Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.», «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной.», «Химический состав и калорийность российских продуктов питания, В.А. Тутельян», «Сборник нормативно- технологической документации по организации специализированного питания для детей дошкольного и школьного возраста с наследственными болезнями обмена по Новосибирской области от 18.01.2018г №78 на 2.08.2018г».

Составил: Медсестра диетическая _____ Л.Л.Пешева

Заведующая столовой _____ И.В.Сапельникова