

Утверждаю:

Директор

ГБОУ НСО «ОЦО»

Ю.А.Бондаренко



«28» августа 2026

Циклическое пятнадцатидневное меню для организации питания обучающихся ГБОУ НСО «Областной центр образования»

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

1 неделя 5-11 класс

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
226 - 2м	Каша молочная жидкая манная	215	6.8	7	32	218
266	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
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	635	23.8	20.3	74.3	575.1
	Обед					
40	Салат витаминный 2 вариация	100	1.4	15.1	4.1	157.9
139	Суп картофельный с бобовыми	250	13.6	7.7	39.8	282.6
204	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.9	20.9	43	399.6
373(1a)	Рагу из птицы	120	23	9.4	4.3	194.1
506	Напиток витаминизированный "Витопка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	910	50.7	53.5	128.3	1197.8
	Итого за день	1545	74.5	73.8	202.6	1772.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
1038	Помидоры свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8
255	Макароны отварные	160	5.9	9.2	36.3	251.6
363	Птица отварная	120	19.5	22.2	0.5	279.9
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
6223 (0)	Хлеб ржаной украинский	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	605	28.9	35.8	56.1	662.6
	Обед					
101	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2.7	11.7	9.7	155.1
384	Рис отварной	180	4.3	5.7	43.3	241.9
355 (ТТК 2)	Гречаники с мясом	100	23.5	12.3	21	288.1
492	Компот из смеси сухофруктов	200	1.9	0.1	27.4	117.9
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	800	37.4	30.5	133	955.5
	Итого за день	1405	66.3	66.3	189.1	1618.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					

1	Бутерброд с маслом	35	1.9	12.9	11.7	170.4
54-2т	Запеканка из творога с морковью	180	18.7	11	27.1	282
409.1	Соус сметанный сладкий	30	0.5	2.8	1.4	32.5
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	615	30.2	33.1	73.6	712.2
	Обед					
97	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	250	3.6	10.9	24.1	208.9
151	Картофель отварной в молоке	200	5.2	5.4	34.1	206.1
369	Котлеты, биточки из птицы	80	20	6.6	19.8	218
420	Соус томатный	30	1.3	5.5	6.7	82
493	Напиток из шиповника	200	1	0.4	17.7	78.1
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	800	33.9	29.2	120.1	879.1
	Итого за день	1415	64.1	62.3	193.7	1591.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
9	Салат из квашенной капусты с луком	100	1.6	5.1	5.5	74.3
329	Плов из отварной говядины	230	24.3	20	32.8	408.2
458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
9147	Фрукт (расчет: мандарин)	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	670	28.6	25.6	58.1	577.3
	Обед					
47	Винегрет овощной	100	1.5	9	7.6	116.8
107.01	Солянка сборная мясная	250	6.9	12.8	11.6	189.1
204	Каша гречневая рассыпчатая	170	8.4	17.8	36.6	339.6
297 (1)	Рыба , тушеная в молочном соусе	100	11.3	5.4	2.7	104.5
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	860	31.4	45.5	80	854.7
	Итого за день	1530	60	71.1	138.1	1432
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
268	Омлет натуральный с зелёным горошком	150	12.9	17.1	5.8	228.4
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Йогурт 2.0%	150	6.8	3	9.8	93

	Итого за Завтрак	700	28.8	29.8	59.5	620
	Обед					
95	Свекольник	250	3.8	11.4	25.8	221.2
373	Рагу из овощей с куриным филе	250	24	27.5	20.3	424.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0.3	0.1	4.2	18.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	800	33.7	39.8	85.8	836.9
	Итого за день	1500	62.5	69.6	145.3	1456.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	645	28.1	28.9	64.3	629.4
Обед	834	37.4	39.7	109.4	944.8
Среднее значение за период	1479	65.5	68.6	173.8	1574.2

2 неделя 5-11 класс

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
233-2р	каша молочная жидкая рисовая	215	4.9	5.8	22.9	163.4
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61354	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	700	22.2	20.2	70.3	551.2
	Обед					
112	Суп картофельный с крупой	250	3.7	10.9	20	192.7
255	Макароны отварные	200	7.4	11.5	45.4	314.5
320	Мясо тушёное	100	15.3	18.8	4.4	248
421	Соус томатный с овощами	50	1.8	6.7	10.3	108.9
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	880	33.8	48.7	135	1113.7
	Итого за день	1580	56	68.9	205.3	1664.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
70	Бутерброд с повидлом	35	1	0.1	18.7	79.8
9	Салат из квашенной капусты с луком	80	1.3	4.1	4.4	59.5
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.4	15.7	32.3	299.7
371.2	Биточки рубленые из птицы	90	30.7	11.1	4.7	241.3
54-3соус	Соус красный основной	30	0.6	0.7	2.6	19
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	605	42.8	32	76.1	762.5
	Обед					
27	Салат из свёклы и моркови	100	1.3	5.4	7.1	81.9
114	Суп из овощей	250	2.1	4.9	12.3	101.7
372	Плов из отварной птицы	250	21.2	22.5	41.6	453.3
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	880	30.7	33.7	100.3	827.6
	Итого за день	1485	73.5	65.7	176.4	1590.1
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
283	Пудинг из творога с рисом	180	25.7	15.9	37.6	396.2
409.1	Соус сметанный сладкий	30	0.5	2.8	1.4	32.5
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
9147	Фрукт (расчет: мандарин)	110	0.9	0.2	8.3	38.5
	Итого за Завтрак	560	37.1	25.3	76.3	680.3
	Обед					
127	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3.6	6.5	13.3	126.2
374	Картофельное пюре	200	5.2	11.3	34.3	260
355	Оладьи по-кунцевски	120	22.6	21.2	12.1	329.8
412	Соус сметанный с томатом и луком	20	0.4	1.9	1.1	22.5
491	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1	0.1	15.2	65.4
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	840	36.3	41.6	97.7	909.5
	Итого за день	1400	73.4	66.9	174	1589.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
20	Салат зелёный с огурцами и помидорами с растительным маслом	60	0.5	9.1	1.9	91.5
151	Картофель отварной в молоке	160	4.2	4.3	27.3	164.9
348	Тефтели мясные с рисом паровые "Ёжики"	90	16.2	21.3	17.3	325.5
420	Соус томатный	20	0.9	3.7	4.5	54.7
506	Напиток витаминизированный "Витопшка"	200	0	0	19.4	77.6
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	23.1	38.6	78.3	753.3
	Обед					
110	Борщ с капустой и картофелем	250	4.9	10.9	21.1	202.6
384	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.1	268.8
298	Рыба припущенная (минтай) в томате с овощами	100	12	15.6	6.2	213.9
406	Соус молочный с морковью	30	1	2.4	3.7	40.3
489	Компот из ягод замороженных	200	0.8	0.2	24.8	104.3
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	820	26.3	35.9	121.6	915.9
	Итого за день	1370	49.4	74.5	199.9	1669.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
3	Бутерброд с сыром	50	7	13.4	14.9	208.1
267	Омлет натуральный	140	11.2	13.9	2.4	179.2

458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Йогурт 2.5%	130	4.4	3.3	7.2	75.5
	Итого за Завтрак	640	27.4	31.5	43.6	565.7
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	13.6	7.7	39.8	282.6
179-1	Картофель запеченный	150	3.4	6.8	26.7	181.4
331	Голубцы ленивые	120	13	10.9	9.8	189.4
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	805	34.3	29.9	103.1	818.6
	Итого за день	1445	61.7	61.4	146.7	1384.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	611	30.5	29.5	68.9	662.6
Обед	845	32.3	38	111.5	917.1
Среднее значение за период	1456	62.8	67.5	180.5	1579.7

3 неделя 5-11 класс

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
232-2п	Каша жидкая молочная пшенная	200	7.3	7.5	31.2	221.2
266	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
458.1	Чай с ягодой	200	0.5	0.1	3.8	18.7
61354	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
141	Гренки с сыром	40	8.5	8.5	8.9	146
Пром.	Йогурт 2.5%	130	4.4	3.3	7.2	75.5
	Итого за Завтрак	640	27.8	24.3	66.8	596.5
	Обед					
204	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.9	20.9	43	399.6
103	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	3.2	9.3	13.6	151.2
363	Птица отварная	120	19.5	22.2	0.5	279.9
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	840	36.5	56.8	100.4	1059.6
	Итого за день	1480	64.3	81.1	167.2	1656.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
1038	Помидоры свежие	60	0.7	0.1	2.3	12.8
255	Макароны отварные	200	7.4	11.5	45.4	314.5
364.1	Птица в соусе сметанном	120	24.3	11.3	6.1	223.3
459	Чай с лимоном	215	0.4	0.1	2.9	13.9
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	615	34.3	23.2	66.5	611.4
	Обед					
209	Каша перловая рассыпчатая	180	5.2	8.1	35.8	236.8
95	Свекольник	250	3.8	11.4	25.8	221.2
346	Тефтели из говядины, филе куриного (паровые)	120	25.1	16.5	14.2	305.6
406	Соус молочный с морковью	30	1	2.4	3.7	40.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	820	38.1	38.9	101.1	907
	Итого за день	1435	72.4	62.1	167.6	1518.4
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
285	Сырники из творога запеченные	120	25.4	16.3	16.6	314.6
409.1	Соус сметанный сладкий	30	0.5	2.8	1.4	32.5
461	Какао с молоком	200	7	5.2	8.4	108.4
61354	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	570	35.2	25.7	56.3	596.6
	Обед					
101	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.7	11.7	9.7	155.1
374	Картофельное пюре	200	5.2	11.3	34.3	260
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
420	Соус томатный	30	1.3	5.5	6.7	82
494	Напиток плодово-ягодный	200	0.2	0.1	6.3	26.2
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	820	29.2	45.5	78.6	841
	Итого за день	1390	64.4	71.2	134.9	1437.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
151	Картофель отварной в молоке	160	4.2	4.3	27.3	164.9
348	Тефтели мясные с рисом паровые "Ёжики"	90	16.2	21.3	17.3	325.5
421	Соус томатный с овощами	30	1.1	4	6.2	65.3
506	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	630	23.3	30.3	90.8	730.1
	Обед					
132	Рассольник на мясном бульоне	250	3.3	11.3	16	179
234	рис припущенный с овощами	210	7.5	10.1	58.5	355.3
297 (1)	Рыба , тушеная в молочном соусе	120	13.5	6.5	3.2	125.4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
61321	Хлеб Пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	850	29.5	28.7	111.9	824.5
	Итого за день	1480	52.8	59	202.7	1554.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
68	Бутерброд с маслом 2 вариация	35	2.4	12.9	14.6	184
274	Омлет с сыром	130	17	26.8	2.7	320.2
458	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	2.9	13.7
61321	Хлеб Пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
9126	Фрукт (расчет: яблоко)	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	645	27.4	43.6	58.3	734.7

	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	13.6	7.7	39.8	282.6
255	Макароны отварные	200	7.4	11.5	45.4	314.5
364.1	Птица в соусе сметанном	120	24.3	11.3	6.1	223.3
493	Напиток из шиповника	200	1	0.4	17.7	78.1
61321	Хлеб Пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
6223	Хлеб новоукраинский ржаной	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	810	49.1	31.3	126.7	984.5
	Итого за день	1455	76.5	74.9	185	1719.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	620	29.6	29.4	67.7	653.9
Обед	828	36.5	40.2	103.7	923.3
Среднее значение за период	1448	66.1	69.7	171.5	1577.2

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