МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
633166 РФ Новосибирская область Колыванский район с.Соколово, ул.Ленина 27
e-mail: sokshkola@yandex.ru
тел. 8 (383) 52-31-397

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Соколовская СОШ»
Назарова О.И. _____
« 3 » августа 2026 года

Примерное цикличное 10-ти дневное меню на осеннее - зимний период 12 лет и старше

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
1 день (понедельник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
2	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	12	14.5	14.8	237.9
3	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
4	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
8	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		1050	46.4	44.4	138	1137.2
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.95	2.97	
Процент от общей массы пищевых веществ			20.3%	19.4%	60.3%	

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
2 день (вторник)

Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
1	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.6	8.7	20.5	203
3	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
7	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		1000	46.4	29.1	115.6	910.6
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.63	2.49	
Процент от общей массы пищевых веществ			24.3%	15.2%	60.5%	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
3 день (среда)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат овощной с яблоками	100	1	7.2	6.5	94.9
2	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4
3	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
8	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		1070	51.3	40.6	138.2	1121.6
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.79	2.69	
Процент от общей массы пищевых веществ			22.3%	17.6%	60.1%	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
4 день (четверг)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	16	9.9	24.3	250.2
2	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19.6	11.4	7.6	211.1
3	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
7	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Обед		970	47.9	29.7	111.7	904.4
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.62	2.33	
Процент от общей массы пищевых веществ			25.3%	15.6%	59.1%	

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
5 день (пятница)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
2	Борщ с капустой и картофелем	250	10.7	11.2	10.6	185.8
3	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Компот из яблок и слив	200	0.2	0.1	13.4	55.9
7	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Обед		1000	40.1	41.3	142.1	1101.3
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	1.03	3.54	
Процент от общей массы пищевых веществ			17.9%	18.5%	63.6%	

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
6 день (понедельник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2
3	Тефтели из говядины с рисом	120	14.2	15.6	10.4	239
4	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
8	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		1070	42.8	43.1	126.9	1066.6
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	1.01	2.97	
Процент от общей массы пищевых веществ			20.1%	20.3%	59.6%	

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
7 день (вторник)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
2	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
3	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
7	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		1000	49.7	22.5	114.7	859.5
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.45	2.31	

Процент от общей массы пищевых веществ	26.6%	12.1%	61.4%	

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
8 день (среда)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	15.4	13.6	18.5	258
3	Капуста тушеная с мясом	250	27.4	27.5	16.7	424.2
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
7	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Обед		1000	51.7	42.7	94.5	969.2
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.83	1.83	
Процент от общей массы пищевых веществ			27.4%	22.6%	50%	

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
9день (четверг)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
2	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
3	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
4	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
6	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
7	Соус сметанный	60	0.9	4.9	2	55.8
8	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Итого за Обед		1030	42.8	24.3	111.9	835.8
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5

Соотношение БЖУ	1	0.57	2.62
Процент от общей массы пищевых веществ	23.9%	13.5%	62.6%

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
10день (пятница)

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
2	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	11.8	13.3	15.5	229.1
3	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
4	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
5	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
7	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
8	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Обед		1070	48.1	40.3	123.7	1049.5
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Соотношение БЖУ			1	0.83	2.57	
Процент от общей массы пищевых веществ			22.7%	19%	58.3%	