

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 140



Е.Н. Самусева Е.Н. Самусева

«*28*» *августа* 20 *26* г.

**Индивидуальное меню
приготавливаемых блюд (всесезонное)
МБОУ СОШ № 140
на 2026-2027 учебный год
(возрастная категория: 7-11 лет)**

г. Новосибирск, 2026

Индивидуальное меню приготовляемых блюд (всесезонное) МБОУ СОШ №140

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Обед	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом (для ФКУ)	165	1,7	4	30,9	169	
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20					
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1	12.2
	Компот из кураги	200	0,68	-	30,32	126	11.7
	Банан свежий	200	1,8	0,6	25,8	118,1	10.4
Итого на обед:		795	5,94	16,06	97,36	564,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,87	3,67	13,92	93	1.12
	Капуста тушеная	150	3,69	6,21	10,47	115	7.7
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20					
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1	12.2
	Компот из компотной смеси	200	0	0	35,4	140	11.6
	Яблоко свежее	200	0,7	0,7	17,6	84,6	10.1в
Итого на обед:		780	6,36	17,88	77,49	498,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 день 3						
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля вегетарианские со сметаной	200	1,54	2,4	6,69	55
	Рис низкобелковый отварной рассыпчатый со сливочным маслом (для ФКУ)	155	0,35	4,25	44,15	216
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,25	24,66	117
	Апельсин свежий	200	1,2	0,3	11,1	58,9
Итого на обед:		785	3,97	15,5	95,7	558,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 день 4						
Обед	Суп картофельный с овощами вегетарианский со сметаной	200	1,31	2,46	8,57	62
	Макаронные изделия низкобелковые со сливочным маслом (для ФКУ)	135	0,35	4,15	40,6	208,5
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из кураги	200	0,68	-	30,32	126
	Груша свежая	200	0,7	0,6	19,1	86,9
Итого на обед:		765	3,24	15,51	107,69	594,9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 день 5						
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,48	4,94	9,95	89
	Картофельное пюре	150	3,29	4,32	22,72	147
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	8,7
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,55	57
Итого на обед:		730	6,37	17,96	74,82	413,2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 1						
Обед	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом (для ФКУ)	165	1,7	4	30,9	169
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из чернослива	200	0,03	0	22,66	91,98
	Банан свежий	200	1,8	0,6	25,8	118,1
Итого на обед:		795	5,39	17,06	98,7	575,58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 2						
Обед	Суп картофельный с овощами вегетарианский со сметаной	200	1,31	2,46	8,57	62
	Капуста тушеная	150	3,69	6,21	10,47	115
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из кураги	200	0,68	-	30,32	126
	Яблоко свежее	200	0,7	0,7	17,6	84,6
Итого на обед:		780	6,58	17,67	76,06	499,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 3						
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,48	4,94	9,95	89
	Макаронные изделия низкобелковые со сливочным маслом (для ФКУ)	135	0,35	4,15	40,6	208,5
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96
	Апельсин свежий	200	1,2	0,3	11,1	58,9
Итого на обед:		765	3,73	17,89	93,85	563,9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 4						
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля вегетарианские со сметаной	200	1,54	2,4	6,69	55
	Картофельное пюре	150	3,29	4,32	22,72	147
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из компотной смеси	200	0	0	35,4	140
	Груша свежая	200	0,7	0,6	19,1	86,9
Итого на обед:		780	5,73	15,62	93,01	540,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 день 5						
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,87	3,67	13,92	93
	Рис низкобелковый отварной рассыпчатый со сливочным маслом (для ФКУ)	155	0,35	4,25	44,15	216
	Хлеб белый с низким содержанием белка (для ФКУ)	20	0,1	1	9	45,4
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Компот из облепихи	200	0,5	0,2	23,1	96
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,55	57
Итого на обед:		735	4,12	16,72	101,82	573,5