

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 140


Е.Н. Самусева
« 28 » августа 20 26 г.

**10-ти дневное
всесезонное перспективное меню
для детей начальных классов
МБОУ СОШ № 140**

г. Новосибирск, 2026

	масло сливочное	6,3												
512	компот из изюма	200	0,03	0	22,66	91,98	0,2	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	изюм	20												
	вода	202												
	сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО:	500	34,56	20,75	290.21	624,18	0.66	5,6	0,05	1,28	141,5	459,8	120.3	9,82

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонный
 Возрастная категория: школьники с 7 до 11 лет

[illegible]

411	кнели из куриного филе с рисом	90	12,42	11,43	7,83	183,6	0,06	2,25	0,02	0,45	17,1	137,7	18,9
	куриное филе	85											
	крупа рисовая	8.4											
	вода	9.6											
	масло сливочное	3.6											
508	компот из компотной смеси	200	0.5	0	27	110	0,01	0.5	0	0	28	19	7
	смесь сухофруктов	25											
	вода	190											
	сахар	15											
108	Хлеб пшеничный	40	30,4	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8
	ИТОГО:	520	51.51	17.63	73.72	551.7	0.22	19.75	0.05	2.15	128.1	300.9	74.3

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: всесезонный
 Возрастная категория: школьники с7 до11 лет

[illegible]

	морковь	9.3												
	мука пшеничная	1.9												
	лук репчатый	9.3												
	масло сливочное	9												
519	напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
	шиповник	20												
	сахар	15												
	вода	230												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,08	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО:	530	24.22	11.14	86.52	540.5	0.27	70.78	0.04	1.9	66.1	181.1	42.8	4.5

	вода	14												
	лук репчатый	9.3												
	яйца	4												
	соус	30												
	мука пшеничная	5.6												
512	компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	курага	20												
	вода	202												
	сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	530	18.05	11.85	93.59	554.6	0.2	1.5	0.05	3.86	65.6	285.5	73.1	3.79

	вода	180												
	сахар	15												
	черная смородина	24												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	540	30.06	21.52	95.22	704.7	0.53	37.8	8.09	7.44	145.5	568	83	11.55

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонный
 Возрастная категория: школьники с 7 до 11 лет

[illegible]

	молоко или вода	20,57												
	сухари	9.9												
	масло сливочное	5												
507	компот из чернослива	200	0.03	0	22.66	91.98	0.2	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	чернослив	20												
	вода	202												
	сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	520	26.31	17.29	100.6	662	0.59	6.28	0.07	2.07	75.5	375.4	57.9	8.78

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонный
 Возрастная категория: школьники с 7 до 11 лет

[illegible]

	мука пшеничная	17												
512	компот из изюма	200	0,3	0	22.66	91.98	0.2	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	изюм	20												
	вода	202												
	сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	530	28.94	13.18	96.56	612.58	0.12	12.81	6.9	3.11	59.11	398	58.54	9.26

381	котлета из говядины	90	15.9	15.8	12.8	203.4	0.08	0	0.03	0.45	35.1	167	23,4	2.52
	говядина 1 категории	77.4												
	хлеб пшеничный	17.1												
	лук репчатый	7,2												
	сухари	9.9												
	молоко или вода	20.7												
	масло сливочное	6.3												
507	компот из вишни	200	0.5	0.2	23.1	96	0,2	43	0	0.2	22	16	14	1.1
	вишня	40												
	сахар	15												
	лимонная кислота	0.2												
	вода	162												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	520	26.67	23.54	100.4	662.45	0.43	43	0.07	2.28	98.6	431.8	81.3	6.52

День: четвертый
 Неделя: вторая
 Сезон: всесезонный
 Возрастная категория: школьники с 7 до 11 лет

[illegible]

	морковь	25												
	томат-пюре	10												
	масло сливочное	10												
508	компот из компотной смеси	200	0,5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	19	7
	смесь сухофруктов	25												
	вода	190												
	сахар	15												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
109	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	530	15.08	19.4	109	704	0.19	0.9	0.06	1.8	73	335	96	11.7

	сухари	9,9												
	яйца	6												
	молоко или вода	14												
	масло сливочное	2												
507	компот из облепихи	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	43	0	0,2	22	16	14	1,1
	облепиха	40												
	сахар	15												
	вода	162												
	кислота лимонная 2%-ная раствор	0,2												
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
770	Хлеб бородинский	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:	530	36.35	21.19	97.33	663	0.51	0	0.05	0.65	164	501	138.6	10.4