

Утверждаю
 Директор МАОУ ЦО 165 им. В.А.Бердышева
 Гончарова Т.М.
 "01" сентября 2026г



Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Новосибирска "Центр образования № 165 им. В.А. Бердышева"

Название меню: перспективное 2-х недельное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 30.06.2029

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак 1						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		560	15,2	29,7	55,4	548,4
Завтрак 2						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		710	35,2	29,2	93,4	777,4
Обед						
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5

54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	Итого за Обед	870	38	28,6	120,5	891,2
	Итого за день	1580	73,2	57,8	213,9	1668,6

Вторник, 1 неделя

Завтрак 1

54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
	Итого за Завтрак	530	36,2	14,8	79,7	597,2

Завтрак 2

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-21м	Курица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	715	26,1	26,9	77,9	657,8

Обед

54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	830	46,4	51,8	94,6	1030,2
	Итого за день	1545	72,5	78,7	172,5	1688

Среда, 1 неделя

Завтрак 1

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	550	16,7	23	53,9	489

Завтрак 2

54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	130	18,8	19	10,5	288,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Завтрак	715	52	15,9	82,8	682,3

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-7г	Рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	140	26,7	27,8	7,9	388,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Обед	940	33,7	21,3	95	705,9

Итого за день

1655	85,7	37,2	177,8	1388,2
-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Четверг, 1 неделя

Завтрак 1

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
--------	-----------------	----	-----	-----	-----	------

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	550	18,1	34,2	35,7	523,1

Завтрак 2

54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	710	39,9	10,6	131,7	780,4

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,6	6,7	12,1	123,6
426	Картофель отварной	200	3,8	6,4	29,5	191
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Пром.	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,2
	Итого за Обед	900	25,2	34	80,7	729,3
	Итого за день	1610	65,1	44,6	212,4	1509,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак 1

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	13,8	102
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Банан:	100	1,5	0,5	21	94,5

	Итого за Завтрак	550	19,9	26,9	79,7	640,1
	Завтрак 2					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м	Тефтели из говядины паровые	100	20,4	19,8	4,7	278,6
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	715	32,2	20,9	106,5	741,8
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,6	6,7	6,6	100,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	850	42,9	32	105,1	879,7
	Итого за день	1565	75,1	52,9	211,6	1621,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак 1					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	550	15,8	22,4	56,2	489,3

Завтрак 2						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-11хн	Компот из клюквы	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Итого за Завтрак		710	27,6	17	129,6	781,7

Обед						
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Итого за Обед		870	43,5	30	128,2	954,8
Итого за день		1580	71,1	47	257,8	1736,5

Вторник, 2 неделя

Завтрак 1						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2,9	3,4	22,2	130,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		530	36,2	14,8	79,7	597,2

Завтрак 2						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		715	27,3	19,8	107,9	720

Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Итого за Обед		880	34,2	27,9	103,2	799,7
Итого за день		1595	61,5	47,7	211,1	1519,7

Среда, 2 неделя

Завтрак 1

53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6,3	27,2	189,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		550	17,7	23,4	57,1	509,4

Завтрак 2

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		715	29,9	24,2	102	746,5

Обед

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3,8	6,9	16,5	143,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	910	33	29,8	77,6	710,2
	Итого за день	1625	62,9	54	179,6	1456,7

Четверг, 2 неделя

Завтрак 1

54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	550	17,6	34,3	38,3	532,3

Завтрак 2

54-4г	Рис с овощами	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2м	Тефтели из говядины паровые	100	20,4	19,8	4,7	278,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	715	35,2	29,1	94,7	781,3

Обед

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
	Итого за Обед	820	34,7	30,3	99,5	809,3

Итого за день		1535	69,9	59,4	194,2	1590,6
Пятница, 2 неделя						
Завтрак 1						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		550	17,7	26	65	564,1
Завтрак 2						
54-10г	Картофель отварной	200	6	7,3	35,4	231,5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Итого за Завтрак		715	33,4	35,4	81,5	778,6
Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Обед		890	35,1	14,9	109	711,1
Итого за день		1605	68,5	50,3	190,5	1489,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за период	14350	633	450,9	1848,9	13981,2