



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.

Героя Советского Союза В.А. Бердышева"

Название меню: пищевая аллергия

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

Срок действия меню: 01.09.2026 - 28.05.2030

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Второй завтрак						
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
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Второй завтрак		560	34,6	28,6	75,1	695,8
Итого за день		560	34,6	28,6	75,1	695,8
Вторник, 1 неделя						
Второй завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11,9	13,7	12,2	220,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Второй завтрак		540	20	21,2	73,9	566,6
Итого за день		540	20	21,2	73,9	566,6
Среда, 1 неделя						
Второй завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-21м	Курица отварная	70	22,5	1,7	0,8	108,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Второй завтрак		510	32,7	8,6	71,2	493,4

	Итого за день	510	32,7	8,6	71,2	493,4
	Четверг, 1 неделя					
	Второй завтрак					
54-7г	Рис припущенный	200	4,6	6,4	46,6	262,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,9	13,2	8,9	246,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	580	30,7	20	78,2	615,9
	Итого за день	580	30,7	20	78,2	615,9
	Пятница, 1 неделя					
	Второй завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	240	23,1	19,1	36,9	411,7
	Итого за день	240	23,1	19,1	36,9	411,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Второй завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	440	18,8	15	78,1	523
	Итого за день	440	18,8	15	78,1	523
	Вторник, 2 неделя					
	Второй завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	540	23,8	18,8	78,7	580
	Итого за день	540	23,8	18,8	78,7	580
	Среда, 2 неделя					
	Второй завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
54-2хн	405 Курица в соусе с томатом	120	18,4	10	3,4	177,1
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	560	26,5	17,5	65,1	523,6
	Итого за день	560	26,5	17,5	65,1	523,6
Четверг, 2 неделя						
54-4г	Второй завтрак					
	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
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	560	34,6	28,6	75,1	695,8
	Итого за день	560	34,6	28,6	75,1	695,8
Пятница, 2 неделя						
54-8р	Второй завтрак					
	426 Картофель отварной	200	3,8	6,4	29,5	191
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	140	33	35,2	7,9	480,2
	54-3гн Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
	108 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Второй завтрак	580	40	42	60,1	778,4
	Итого за день	580	40	42	60,1	778,4
Средние показатели за Второй завтрак						
		511	28,48	21,94	69,24	588,42
Средние показатели за период						
		511	28,5	21,9	69,2	588,4