

Утверждаю:



2026г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями в образовательных учреждениях Кузнецовского района.

(1 ступень питающихся)

Действительно с сентября 2026г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	70	3,58	6,71	29,60	141,00	Пермь 2001г.№341
	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,98	8,79	23,77	209,00	Новосибирск 2022г. №54-22к
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
	Пюре фруктовое в мягкой упаковке	125/1шт	0,00	0,00	13,75	55,00	Пром.
Итого за завтрак			16,16	19,10	79,72	505,00	
Обед	Салат из моркови	60	0,68	3,04	13,50	79,00	Пермь 2001г. № 9
	Щи из свежей капусты свежей и картофелем с мясом говядины	210	1,13	0,53	6,50	55,00	Пермь 2001г. №55
	Макароны отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Биточки из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г. №180
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Сдоба обыкновенная	60	1,20	3,20	11,20	101,00	Пермь 2001г. №288
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
Итого за обед		25,21	25,81	110,78	820,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,46	9,39	16,61	161,00	Пермь 2001г. №346
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200/10	12,20	7,01	45,10	228,00	Москва 2004г. №362
Итого за завтрак			18,18	19,60	81,38	505,00	
	Салат "Витаминка"	60	5,20	13,04	42,60	330,00	Новосибирск 2000г. №1
Обед	Свекольник	200	1,60	0,90	10,42	54,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Картофельное пюре	150	3,22	5,17	19,80	139,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	120	13,70	7,01	6,30	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р
	Булочка "Дорожная"	60	1,20	1,10	12,01	45,00	Пермь 2001г. №283
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Итого за обед	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
			27,44	28,36	124,23	867,00	
Итого за день			45,62	47,96	205,61	1 372,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							

завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	70	2,51	9,39	23,49	187,00	Пермь 2001г. №346
	Омлет натуральный	200	12,02	7,50	35,30	232,00	Новосибирск 2022г. № 54-10
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	51,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак			16,13	17,99	67,49	470,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	2,01	2,01	19,00	Новосибирск 2022г. №54-16з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,52	2,16	18,12	102,00	Новосибирск 2022г. №54-7с
	Плов с курицей	250	20,89	19,02	39,35	446,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Булочка "Ванильная"	60	0,06	3,20	22,00	95,00	Пермь 2001г. №281
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			26,80	27,53	116,90	821,00	
Итого за день			42,93	45,52	184,39	1 291,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	70	3,58	6,71	29,60	141,00	Пермь 2001г. № 341
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	11,01	9,01	27,09	345,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,00	Новосибирск 2022г. 54-21г

обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,99	6,45	2,30	31,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	225	1,68	4,24	9,68	89,00	Новосибирск 2022г. № 54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	90	11,20	5,30	12,30	193,00	Пермь 2001г. № 180
	Булочка "Школьная"	60	1,10	1,35	9,25	115,00	Новосибирск 2022г. № 54-9в
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г. № 238
	Итого за обед		26,74	25,87	101,46	821,00	
	Итого за день		45,93	45,19	170,75	1 407,00	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,46	9,39	16,61	161,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	12,90	10,02	41,00	319,00	Новосибирск 2022г. № 54-24к
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
	Фрукт свежий	180	0,45	0,00	12,90	60,00	Москва 2004г. №653
Итого за завтрак			16,01	19,41	77,01	567,00	
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,59	5,99	5,84	99,00	Пермь 2001г. №22
	Суп картофельный с горохом	220	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с

обед	Картофельное пюре	150	3,22	5,17	19,80	139,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	90	7,78	7,06	6,86	122,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Булочка "Дорожная"	60	1,20	1,10	12,01	45,00	Пермь 2001г. №283
	Напиток яблочный	180	0,07	0,00	23,49	91,00	Москва 2004г. №701
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
Итого за обед			23,45	23,74	101,23	707,00	
Итого за день			39,46	43,15	178,24	1 274,00	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1						
завтрак	Бутерброд с повидлом	2,46	3,60	23,41	112,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная манная	9,50	12,20	26,72	198,00	Новосибирск 2022 г. № 54-27к
	Кофейный напиток с молоком	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. №54-23гн
	Пюре фруктовое в мягкой упаковке	0,00	0,00	13,75	55,00	Пром.
Итого за завтрак		15,48	19,00	83,55	481,00	
	Салат из яиц по - чешски	2,86	1,10	4,40	94,00	Новосибирск 2000г. №38
	Суп картофельный с крупой гречневой	1,91	1,20	5,60	38,00	Москва 2004г. №138
	Каша перловая рассыпчатая	4,69	6,74	33,28	216,00	Новосибирск 2022г. №54-5г

обед	Шницель из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г. №180
	Еатон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Булочка "Ванильная"	60	0,06	3,20	22,00	95,00	Пермь 2001г. №281
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Новосибирск 2022г. №54-5соус
Итого за обед			26,15	26,56	110,74	822,00	
Итого за день			41,63	45,56	194,29	1 303,00	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2						
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом слив.	2,51	9,39	23,49	187,00	Пермь 2001г. №347
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	12,20	7,01	45,10	228,00	Москва 2004г. №362
	Чай с молоком и сахаром	1,76	1,56	9,28	56,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак		16,47	17,96	77,87	471,00	
	Салат из капусты с морковью и маслом	0,62	6,00	6,15	82,00	Новосибирск 2022г. № 54-8з
	Средний	1 60	0 90	10 42	54 00	Новосибирск

обед	Макаронны отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Булочка "Домашняя"	60	4,40	2,20	22,00	99,00	Пермь 2001г. №283
	Курица тушеная с морковью	120	10,60	11,02	4,63	205,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
	Напиток из ягоды с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Итого за обед			25,16	27,43	118,12	837,00	
Итого за день			41,63	45,39	195,99	1 308,00	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 3							
	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,46	6,05	16,61	161,00	Пермь 2001г. №346
завтрак	Омлет натуральный	200	12,02	7,50	35,30	232,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
	Пюре фруктовое в мягкой упаковке	125/1шт	0,00	0,00	13,75	55,00	Пром.
Итого за завтрак			19,08	17,15	78,26	548,00	
обед	Салат "Сказка"	60	0,39	4,02	22,30	61,00	Новосибирск 2000г.№ 14
	Суп картофельный с клецками	200	2,88	4,19	17,60	119,00	Новосибирск 2022г.№ 54-6с
	Рагу из овощей	150	2,41	2,30	12,31	187,00	Новосибирск 2022г.№ 54-9г
	Котлеты из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г.№ 180

	Булочка "Школьная"	60	1,10	1,35	9,25	115,00	Новосибирск 2002г.№54-9в
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
Итого за обед			23,40	24,33	101,46	821,00	
Итого за день			42,48	41,48	179,72	1 369,00	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак						
	Бутерброд с повидлом	2,46	3,60	23,41	61,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная кукурузная	11,01	9,01	27,09	345,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
	Кофейный напиток с молоком	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Фрукт свежий	0,45	0,00	12,90	60,00	Москва 2004г. №653
Итого за завтрак		17,44	15,81	83,07	582,00	
обед	Винегрет овощной	0,60	3,30	2,30	78,00	Новосибирск 2000 г. №16
	Суп картофельный с горохом	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с
	Рис отварной	3,52	4,80	5,60	93,00	Новосибирск 2022г.№54-6г
	Рыба припущенная в молоке	7,80	4,20	30,00	152,00	Новосибирск 2022г.№54-7р
	Батон	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Сдоба обыкновенная	1,20	3,20	11,20	101,00	Пермь 2001г. №288
	Кондитерское изделие	1,80	4,50	17,40	114,00	Пром.
	Компот из изюма	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
		24,17	23,94	116,84	808,00	

Среднее значение за период:		42,61	44,15	188,78	1 334,30	
--------------------------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Вмф

Исп. техник-технолог А.В.Волкова

