

Утверждаю:

Директор Школы № 10



2026г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей из многодетных и малообеспеченных семей, стоящих на учете в соцзащите в образовательных учреждениях Куйбышевского района.
Действительно с сентября 2026г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,42	6,42	27,60	169,00	Пермь 2001г. №55
	Макароны отварные	180	6,40	7,40	42,72	268,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Биточки из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. №180
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Обед	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			27,17	27,94	115,34	820,00	
Итого за день			27,17	27,94	115,34	820,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Свекольник	250	2,00	2,33	13,02	83,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Картофельное пюре	180	3,86	6,20	23,76	167,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	100	20,30	22,30	42,90	425,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Обед	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
	Фрукт свежий	100	0,54	0,00	15,48	72,00	Москва 2004г. №653
Итого за обед			29,22	31,97	128,26	899,00	

по за день				29,22	31,97	128,26	899,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3							Новосибирск 2022г. №54-7с	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,00	1982г № 1089	
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м	
	Плов с курицей	280	22,30	23,90	56,90	530,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн	
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00		
Итого за обед			28,18	27,74	114,97	816,00		
Итого за день			28,18	27,74	114,97	816,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							Новосибирск 2022г. № 54-2с
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,6	5,30	35,60	162,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
обед	Тефтели из говядины	100	12,03	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. № 180
	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		29,06	27,59	121,12	816,00	
Итого за день		29,06	27,59	121,12	816,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Суп картофельный с горохом	260	10,25	10,20	35,00	253,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Картофельное пюре	180	3,22	5,17	19,80	139,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	100	10,78	10,80	18,90	233,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
обед	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			27,39	27,79	115,50	816,00	
Итого за день			27,39	27,79	115,50	816,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,96	4,05	29,65	159,00	Москва 2004г. №138
	Итого за день	180	5,63	8,09	39,94	259,00	Новосибирск 2022г. №54-5г

Неделя 2 День 3								Новосибирск 2022г. № 54 6с	Новосибирск 2022г. № 54 22м	Пермь 2001г. № 180 1982г № 1089	Новосибирск 2022г. № 54 2хн
обед	Суп картофельный с клецками	250	7,23	8,60	34,98	236,00					
	Рагу из овощей	180	2,89	6,50	39,00	224,00					
	Котлеты из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00					
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00					
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00					
Итого за обед			28,22	28,82	115,02	820,00					
Итого за день			28,22	28,82	115,02	820,00					

Итого за день	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4								
		Суп картофельный с горохом	250	6,12	5,50	35,00	253,00	Новосибирск 2022г. № 54- 25с
		Рис отварной	180	1,01	2,00	3,03	42,00	Новосибирск 2022г. №54- 6г
	обед	Рыба припущенная в молоке	100	20,30	22,30	42,90	425,00	Новосибирск 2022г. №54- 6р
		Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Компот из изюма		180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн	
Итого за обед		Фрукт свежий	180	0,54	0,00	15,48	72,00	Москва 2004г. №653
				30,70	30,94	131,83	951,00	

			30,70	30,94	131,83	951,00		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 5								
	Рассольник ленинградский	260	2,40	15,12	55,60	232,00	Новосибирск 2022г. №54-3с	
	Картофель тушеный с курицей	270	21,98	11,69	29,30	455,00	Новосибирск 2000г. №69	
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн	
	Батон	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089	
Итого за обед								
			27,33	28,13	115,11	831,00		
Итого за день			27,33	28,13	115,11	831,00		
Среднее значение за период:			28,59	28,89	120,15	849,40		

Исп. техник-технолог

А.В.Волкова



[Handwritten signature]