

Утверждаю:

МКОУ Каминская СОШ им. А.И. Абатурова


Ю.В. Ольховик
"1" сентября 2026г



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

(2 ступень питающихся)
Действительно с сентября 2026г

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	70	3,58	6,71	16,57	141,00	Пермь 2001г. №341
	Каша жидкая молочная овсяная	250	10,75	12,60	51,00	289,00	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			18,93	22,91	93,92	585,00
Обед	Салат из моркови	100	0,57	1,03	2,20	33,00	Пермь 2001г. № 9
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины	260	1,42	5,01	10,24	92,00	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
	Сдоба обыкновенная	60	3,01	3,80	5,02	53,00	Пермь 2001г. №288
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,57	145,00	1982г № 1089

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Соус красный основной	20	0,66	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
			31,36	31,67	133,78	951,00	
Итого за обед							
Итого за День			50,29	54,58	227,70	1 536,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,46	9,39	14,01	161,00	Пермь 2001г. №344
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	210	15,01	9,05	55,00	355,00	Москва 2004г. №362
Итого за завтрак			20,99	21,64	88,68	632,00	
Обед	Салат "Витаминка"	100	2,50	5,00	10,37	90,00	Новосибирск 2000г. №1
	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	13,70	7,40	6,30	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Булочка "Дорожная"	60	4,21	9,24	34,21	239,00	Пермь 2001г. №283

	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
Итого за обед			30,45	32,10	131,79	937,00	
Итого за день			51,44	53,74	220,47	1 569,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			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	250	16,00	10,00	55,00	302,00	Новосибирск 2022г. № 54-10
	Чай с молоком и сахаром	200	1,76	1,56	9,28	56,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак			20,27	20,95	87,77	545,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,27	10,12	7,77	128,00	Новосибирск 2022г. №54-16з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	3,15	2,70	22,65	127,00	Новосибирск 2022г. №54-7с
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Плов с курицей	280	17,50	11,50	22,05	252,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Булочка "Ванильная"	60	4,54	5,69	34,95	210,00	Пермь 2001г. №281
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			30,85	31,94	133,87	935,00	

Итого за день			51,12	52,89	221,64	1 480,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	70	3,55	6,39	16,57	141,00	Пермь 2001г. № 341
	Каша жидкая молочная кукурузная	250	14,35	13,00	48,00	368,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,00	Новосибирск 2022г. 54- 2г
Итого за завтрак			22,50	22,99	77,17	609,00	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,76	3,20	3,20	55,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	275	2,10	5,30	12,10	112,00	Новосибирск 2022г. № 54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	28,30	125,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	100	6,10	8,20	10,39	214,00	Пермь 2001г. № 180
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Булочка "Школьная"	60	5,25	3,82	36,76	204,00	Новосибирск 2022г. № 54-9в
	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			31,30	31,10	133,71	929,00	

Итого за День		53,80	54,09	210,88	1 538,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	70	2,46	9,39	14,01	161,00	Пермь 2001г. №344
	Каша жидкая молочная пшениная	250	15,30	11,02	51,25	399,00	Новосибирск 2022г.№ 54-24к
	Чай с сахаром	180	0,19	0,00	6,39	24,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2гн
	Фрукт свежий	180	0,54	0,00	15,48	72,00	Москва 2004г. №653
			18,49	20,41	87,13	656,00	
Итого за завтрак							
обед	Салат из свеклы с чесноком	.100	1,56	2,30	1,01	45,00	Пермь 2001г. №1
	Суп картофельный с горохом	270	8,15	3,50	18,65	138,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с
	Картофельное пюре	180	3,86	6,20	23,76	167,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	100	8,64	7,84	3,20	102,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Булочка "Дорожная"	60	4,21	9,24	34,21	239,00	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			31,22	31,49	133,66	941,00	
Итого за День			49,71	51,90	220,79	1 597,00	

Полная пища	Рост 6м 10см	Пищевые вещества	Энергетическая	Минеральные
-------------	--------------	------------------	----------------	-------------

Группа питания	Исходный продукт	Единица измерения	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	Исходный продукт
Неделя 2 День 1							
	Бутерброд с повидлом	60	2,46	3,20	12,10	112,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная манная	250	15,60	14,10	33,40	286,00	Новосибирск 2022 г. №54-27к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. №54-23гн
	Пюре фруктовое в мягкой упаковке	125/1шт	0,00	0,00	13,75	55,00	Пром.
Итого за завтрак			21,58	20,50	78,92	569,00	
обед	Салат из яиц по - чешски	100	2,86	3,50	4,40	35,00	Новосибирск 2000г. №38
	Суп картофельный с крупой гречневой	270	2,39	3,47	16,96	111,00	Москва 2004г. №138
	Каша перловая рассыпчатая	180	1,89	3,10	20,00	132,00	Новосибирск 2022г. №54-5г
	Шницель из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. №180
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г. № 1089
	Булочка "Ванильная"	60	4,54	5,69	34,95	210,00	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		31,45	32,12	133,84	947,00	
Итого за день			53,03	52,62	212,76	1 516,00	

Группа питания	Всего калорий	Пищевые вещества	Энергетическая	Минеральный
----------------	---------------	------------------	----------------	-------------

прием пищи		вес продукта	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	исходный код
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	70	2,51	9,39	23,49	187,00	Пермь 2001г. №346
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	260	15,90	11,20	62,00	366,00	Москва 2004г. №362
	Чай с молоком и сахаром	200	1,76	1,56	9,28	56,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
Итого за завтрак			20,17	22,15	94,77	609,00	
обед	Салат из капусты с морковью и маслом	100	1,04	1,20	5,20	35,00	Новосибирск 2022г. №54-8з
	Свекольник	260	2,00	2,33	13,02	83,00	Новосибирск 2022г. №54-18с
	Макароны отварные	180	6,40	7,40	42,72	268,00	Новосибирск 2022г. №54-1г
	Булочка "Домашняя"	60	4,40	2,30	29,00	185,00	Москва 2004г. №769
	Курица тушеная с морковью	100	11,78	17,91	5,14	228,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
	Напиток из ягоды с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
Итого за обед			29,89	33,07	145,43	1 032,00	
Итого за день			50,06	55,22	240,20	1 641,00	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,46	9,39	14,01	161,00	Пермь 2001г. №344
	Омлет натуральный	250	16,00	10,00	55,00	302,00	Новосибирск 2022г. №54-10
	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.
			23,06	22,99	95,36	618,00	
Итого за завтрак							
	Салат "Сказка"	100	0,65	5,03	10,00	1,00	Новосибирск 2000г. №14
	Суп картофельный с клецками	250	3,60	5,24	22,00	149,00	Новосибирск 2022г. №54-6с
	Рагу из овощей	180	1,02	3,01	11,09	178,00	Новосибирск 2022г. №54-22м
	Котлеты из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. №180
обед	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г №1089
	Булочка "Школьная"	60	5,25	3,82	36,76	204,00	Новосибирск
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г. №54-2хн
			30,28	31,61	131,92	951,00	
	Итого за обед						
Итого за День			53,34	54,60	227,28	1 569,00	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2							
День 4							
завтрак	Бутерброд с повидлом	70	2,46	3,20	12,10	112,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная кукурузная	250	14,35	13,00	48,00	368,00	Новосибирск 2022 г.№54-1к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,20	19,67	116,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Фрукт свежий	190	0,54	0,00	15,48	72,00	Москва 2004г. №653
	Итого за завтрак		20,87	19,40	95,25	668,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,46	4,30	1,10	1,00	Новосибирск 2000 г. №16
	Суп картофельный с горохом	280	8,15	3,50	18,65	139,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с
	Рис отварной	180	4,23	5,76	42,03	237,00	Новосибирск 2022г.№54-6г
	Рыба припущенная в молоке	100	5,20	3,89	1,20	152,00	Новосибирск 2022г.№54-6р
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Сдоба обыкновенная	60	3,01	3,80	5,02	53,00	Пермь 2001г. №288
	Кондитерское изделие	30	1,80	4,50	17,40	114,00	Пром.
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
	Итого за обед		28,24	27,68	131,85	914,00	
Итого за день			49,11	47,08	227,10	1 582,00	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норценттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	90	2,51	9,39	23,49	187,00	Пермь 2001г. №346
	Каша вязкая молочная ячневая	250	13,50	5,20	26,30	182,00	Новосибирск 2022 г. №54-21к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	51,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
	Кондитерское изделие	1шт/30гр	1,10	5,10	18,60	124,00	Пром.
Итого за завтрак			18,71	20,79	77,09	544,00	
обед	Салат "Популярный"	100	2,13	5,92	10,00	101,00	Новосибирск 2000г. № 33
	Рассольник ленинградский	270	2,40	6,40	16,52	133,00	Новосибирск 2022г. №54-3с
	Хлеб	50	4,07	1,93	27,56	145,00	1982г № 1089
	Булочка "Ванильная"	60	4,54	5,69	34,95	210,00	Пермь 2001г. №281
	Картофель тушеный с курицей	270	15,20	7,61	16,32	212,00	Новосибирск 2000г. №69
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн
Итого за обед			28,88	27,73	119,03	859,00	
Итого за День			47,59	48,52	196,12	1 403,00	

Среднее значение за период:			50,95	52,52	220,49	1 543,10	
-----------------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Исп. техник-технолог А.В.Волкова

Вм

