

Утверждаю:

МКОУ Каминская СОШ им. А.И. Абатурова


Ю.В. Ольховик
"1" сентября 2026г



**Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей получающих
начальное общее образование в образовательных учреждениях
Куйбышевского района.
Действительно с сентября 2026г.**

(данное меню распространяется на категорию детей получающих начальное общее образование
Куйбышевского района)

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							
Обед	Салат из моркови	60	0,68	3,04	13,50	79,00	Пермь 2001г. №9
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	0,85	3,01	6,14	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
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	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	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
Итого за обед			23,68	25,09	100,72	723,00	
Итого за День			23,68	25,09	100,72	723,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	Салат "Витаминка"	60	5,20	13,04	42,60	330,00	Новосибирск 2000г. №1
	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	7,40	6,30	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р

	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Итого за обед			26,24	27,65	112,22	822,00	
Итого за День			26,24	27,65	112,22	822,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	3,20	4,08	67,00	Новосибирск 2022г. №54-16з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Новосибирск 2022г. №54-7с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Плов с курицей	250	20,89	19,02	45,00	446,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			26,74	25,52	102,62	774,00	
Итого за День			26,74	25,52	102,62	774,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,05	2,30	15,20	91,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	200	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

обед	Тефтели из говядины	90	12,03	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. № 180
	Хлеб	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		25,53	27,57	103,20	787,00	
Итого за день			25,53	27,57	103,20	787,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Салат из свеклы с чесноком	60	5,20	7,70	5,84	80,00	Пермь 2001г. №22
	Суп картофельный с горохом	200	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г. № 54-8с
	Картофельное пюре	150	3,22	5,17	19,80	138,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	90	7,78	7,06	6,86	122,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Напиток яблочный	180	0,07	0,00	23,49	91,00	Москва 2004г. №701
	Соус красный основной	20	0,30	0,00	8,60	40,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
	Фрукт свежий	120	0,30	0,00	8,60	40,00	Москва 2004г. №653
	Итого за обед		25,80	23,87	104,64	708,00	
	Итого за день		25,80	23,87	104,64	708,00	
Прием пищи			Пищевые вещества				

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Нерецептуры
обед	Салат из яиц по - чешски	60	2,86	3,65	10,20	94,00	Новосибирск 2000г. №38
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,91	2,78	13,57	89,00	Москва 2004г. №138 Новосибирск 2022г. №54-5г
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	6,74	33,28	216,00	Пермь 2001г. №180
	Шницель из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	1982г № 1089
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. №54-5соус
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	
			26,09	27,49	102,51	778,00	
Итого за обед							
Итого за День			26,09	27,49	102,51	778,00	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Вес блюда						
обед	Салат из капусты с морковью и маслом	60	3,86	1,60	6,15	102,00	Новосибирск 2022г. № 54-8з
	Свекольник	200	1,60	0,90	10,42	54,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Макароны отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Кондитерское изделие	1шт/30гр	1,10	5,10	18,60	2,00	Пром.
	Курица тушеная с морковью	120	10,60	13,12	4,63	205,00	Новосибирск 2022г. №54-25м

	Напиток из ягод с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
Итого за обед			25,10	28,03	114,72	760,00	
Итого за День			25,10	28,03	114,72	760,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Салат "Сказка"	60	3,20	3,02	10,96	71,00	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	6,50	32,20	187,00	Новосибирск 2022г. № 54-9г
	Котлеты из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г. № 180
обед	Хлеб	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
Итого за обед			25,11	26,18	100,76	716,00	
Итого за День			25,11	26,18	100,76	716,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Винегрет овощной	60	0,88	6,06	4,84	78,00	Новосибирск 2000 г. №16

обед	Суп картофельный с горохом	200	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Рис отварной	150	3,52	4,80	35,02	197,00	Новосибирск 2022г. №54-7р
	Рыба припущенная в молоке	100	12,30	9,58	3,50	152,00	Новосибирск 2022г. №54-6р
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089 Новосибирск 2022г.
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	12,90	60,00	№ 54-4хн
	Фрукт свежий	150	0,45	0,00	12,90	60,00	Москва 2004г. №653
Итого за обед			26,53	24,38	100,61	744,00	
Итого за День			26,53	24,38	100,61	744,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Салат "Популярный"	60	1,28	9,89	41,00	125,00	Новосибирск 2000г. № 33
обед	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,12	13,22	106,00	Новосибирск 2022г. №54-3с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Картофель тушеный с курицей	270	20,72	7,61	16,32	335,00	Новосибирск 2000г. №69
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн
Итого за обед			26,87	23,94	100,75	710,00	
Итого за День			26,87	23,94	100,75	710,00	

Среднее значение за период:			25,77	25,97	104,28	752,20	
-----------------------------------	--	--	-------	-------	--------	--------	--

Исп. техник-технолог А.В.Волкова

А.В.Волкова

