

Утверждаю:

МКОУ Каминская СОШ им. А.И. Абатурова


Ю.В. Ольховик
"1" сентября 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							
Обед	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
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
Итого за обед	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
			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	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	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

	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
	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
			29,22	31,97	128,26	899,00	
Итого за обед							
Итого за День			29,22	31,97	128,26	899,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,00	Новосибирск 2022г. №54-7с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
	Плов с курицей	280	22,30	23,90	56,90	530,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
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	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							

обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,6	5,30	35,60	162,00	Новосибирск 2022г. № 54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,20	280,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	100	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			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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Перецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Суп картофельный с горохом	260	10,25	10,20	35,00	253,00	Новосибирск 2022г. № 54-2с
	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
	Хлеб	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептурны
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,96	4,05	29,65	159,00	Москва 2004г. №138
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	8,09	39,94	259,00	Новосибирск 2022г. №54-5г
	Шницель из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. №180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
обед	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-Соус
			27,70	27,71	116,09	818,00	
Итого за обед							
Итого за День			27,70	27,71	116,09	818,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептурны
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Свекольник	250	2,00	2,33	13,02	83,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с

обед	Макароны отварные	180	9,50	7,40	42,72	268,00	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	124,00	Пром.
	Курица тушеная с морковью	100	15,69	14,30	14,60	258,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
	Напиток из ягод с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
Итого за обед			30,90	30,27	128,26	907,00	
Итого за День			30,90	30,27	128,26	907,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Перецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Суп картофельный с клецками	250	7,23	8,60	34,98	236,00	Новосибирск 2022г. № 54-6с
	Рagu из овощей	180	2,89	6,50	39,00	224,00	Новосибирск 2022г. № 54-22м
	Котлеты из говядины	100	14,79	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г. № 180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
обед	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн
Итого за обед			28,22	28,82	115,02	820,00	

Итого за день			28,22	28,82	115,02	820,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Суп картофельный с горохом	250	6,12	5,50	35,00	253,00	Новосибирск 2022г. №54-54-25с
	Рис отварной	180	1,01	2,00	3,03	42,00	Новосибирск 2022г. №54-6г
	Рыба припущенная в молоке	100	20,30	22,30	42,90	425,00	Новосибирск 2022г. №54-6г
	Хлеб	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
	Фрукт свежий	180	0,54	0,00	15,48	72,00	Москва 2004г. №653
Итого за обед			30,70	30,94	131,83	951,00	
Итого за День			30,70	30,94	131,83	951,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Перецентуры
Неделя 2 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
	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

сбел

