

Утверждаю:

МКОУ Каминская СОШ им. А.И. Абатурова


Ю.В. Ольховик
"1" сентября 2026г



Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей (платное питание) в образовательных учреждениях Куйбышевского района.

Действительно с сентября 2026г.

(данное меню распространяется на категорию детей питающихся за счет средств родителей Куйбышевского района)

Менюготавливаемых 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
	Хлеб	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
			27,17	27,94	115,34	820,00	
Итого за обед							
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
Обед							

	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
Итого за обед			29,22	31,97	128,26	899,00	
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	Нормативы
			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
	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	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
обед							

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	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
обед	Суп картофельный с крупой 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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
Итого за обед	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 день			27,70	27,71	116,09	818,00	

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

обед	Макаронны 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 ягоды 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	Нарецпентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Суп картофельный с клецками	250	7,23	8,60	34,98	236,00	Новосибирск 2022г. № 54-6с
	Рагу 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	Перецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
обед	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
	Рыба припущенная в молоке	100	20,30	22,30	42,90	425,00	Новосибирск 2022г. №54-6р
	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	Перецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Рассольник ленинградский	260	2,40	15,12	55,60	232,00	Новосибирск 2022г. №54-3с
	Картофель тушенный 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

	Хлеб	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

А.В.Волкова

