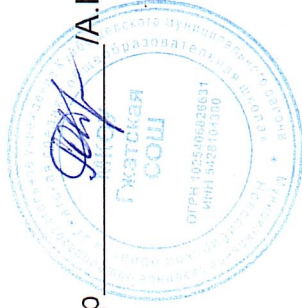


Утверждаю:

И.о.директор _____ /А.Ю.Долгая/



_____ " 01 " 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							
	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	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Салат "Витаминка"	60	5,20	13,04	42,60	330,00	Новосибирск 2000г.№1

Обед	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	Норецптуры
			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	

обед	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	14,00	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	682,00	
	Итого за день		25,80	23,87	104,64	682,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	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
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	6,74	33,28	216,00	Новосибирск 2022г. №54-5г
	Шницель 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
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. №54-5соус
Итого за обед			26,09	27,49	102,51	778,00	
Итого за день			26,09	27,49	102,51	778,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеptуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	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	124,00	Пром.
обед	Курица тушеная с морковью	120	10,60	13,12	4,63	205,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
	Напиток из ягоды с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
			25,10	28,03	114,72	882,00	
Итого за обед							

Итого за день				25,10	28,03	114,72	882,00	

Прием пищи										
Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
обед	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			
	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
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	12,90	60,00	Новосибирск 2022г. № 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	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Салат "Популярный"	60	1,28	9,89	41,00	125,00	Новосибирск 2000г. № 33
	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
обед	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн

