

Утверждаю:



МКОУ
Абрамовская СОШ
А.О. Цепуркин

2026г

Примерное 10-и дневное меню для организации льготного питания (обед)
школьников в образовательных учреждениях г. Куйбышева
начальных классов (1-4 класс)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
Действительно с сентября 2026г

10-дневное менюготавливаемых 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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,68	4,24	9,68	90,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Шницель натуральный рубленный с луком из мяса птицы п/ф	100	12,53	15,15	13,56	265,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3 соус
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
	Итого за обед		23,74	25,44	114,99	819,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,56	5,65	7,39	87,00	Москва 2004г № 124
	Макароны отварные	150	4,70	2,45	32,80	169,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Биточки "по-Московски" п/ф	100	12,13	15,99	11,96	283,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
	Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	67,00	Новосибирск 2022г № 54-4хн
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
	Итого за обед		24,84	25,94	108,02	803,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Нормативы
Неделя 1 День 3							
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,59	3,56	11,50	96,00	Москва 2004г № 132
	Картофельное пюре	150	3,30	6,83	21,67	166,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,40	14,53	6,70	182,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Компот из кураги	180	0,20	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Фрукт свежий	160	1,44	0,32	12,96	64,00	Новосибирск 2018г № 10.3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			23,86	26,08	104,99	751,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	5,55	18,45	123,00	Новосибирск 2022г № 54-24с
	Плов из грудки кур	240	15,04	18,71	41,02	359,00	Москва 2004г № 492
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			24,01	25,01	116,58	744,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,00	Новосибирск 2022г № 54-18с

обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Голубцы ленивые	100	9,68	12,89	8,22	143,00	Новосибирск 2022г № 54-3м
	Соус сметанный с томатом	20	3,70	0,50	7,79	59,00	Москва 2004г № 602
	Напиток яблочный	180	0,00	0,00	17,96	68,00	Москва 2004г № 701
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			23,91	24,72	112,66	742,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Неделя 2 День 1						
	Суп гороховый	200	1,60	1,80	14,92	101,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Макароны отварные	150	4,70	2,45	32,80	169,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Котлета из говядины п/ф	100	12,43	18,96	11,53	216,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г № 238
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	1,50	17,82	73,00	Новосибирск 2022г № 54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			25,14	26,47	116,38	756,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	5,55	18,45	123,00	Новосибирск 2022г № 54-24с
	Капуста тушеная	150	3,50	4,80	14,98	113,00	Новосибирск 2022г № 54-8г

обед	Тертели "по-Домашнему" п/ф	100	13,51	16,27	24,59	267,00	ТУ 10.86.10-005-16923037-2019
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
	Итого за обед		25,26	27,37	101,90	710,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,59	3,56	11,50	96,00	Москва 2004г № 132
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Рыба, запеченная с маслом сливочным	105	13,76	18,39	4,99	247,00	Пермь 2001г № 146
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
	Итого за обед		25,78	27,50	106,52	794,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,56	5,65	7,39	87,00	Москва 2004г № 124
	Картофельное пюре	150	3,30	6,83	21,67	166,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Курица тушеная с морковью	120	13,52	11,59	7,53	151,00	Новосибирск 2022г № 54-25м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	1,50	17,82	73,00	Новосибирск 2022г № 54-1хн
	Фрукт свежий	160	0,56	0,56	13,76	66,00	Новосибирск 2018г № 10.1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.

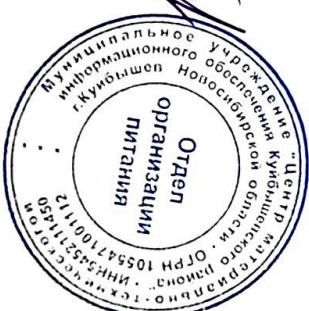
Итого за обед	25,19	26,88	106,20	726,00
---------------	-------	-------	--------	--------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	11,53	15,27	9,52	204,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019 Москва 2004г
	Соус сметанный с томатом	20	3,70	0,50	7,79	59,00	Москва 2004г № 602
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			26,66	27,10	115,08	814,00	

Среднее значение за период		24,84	26,25	110,33	765,90	
----------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

Техник-технолог

Ларина



Пачина О.В