Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 2

Дицель О.А.

"28" августа 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

Действителено с сентября 2026г

10-дневное 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	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
обед	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 № 54-11р
	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	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	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	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 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
	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	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
обед	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	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
обед	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
	Тефтели "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	№рецептуры
			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	№рецептуры
			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	№рецептуры
			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 рубленная из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	11,53	15,27	9,52	204,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	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**	

Отдел организации питания

Техник-технолог 1 категории Е.А. Колесникова