



**Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей  
с ограниченными возможностями в образовательных учреждениях  
г.Куйбышева.**

**Действительно с сентября 2026г  
(2 ступень питающихся)**

10-дневное меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: старше 12 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Норцептуры                            |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------------------------------------|
|                    |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                       |
| Неделя 1<br>День 1 |                                   |           |                  |       |          |                         |                                       |
|                    | Бутерброд с сыром и маслом        | 70        | 4,79             | 2,53  | 20,59    | 143,00                  | Пермь 2001г<br>№ 341                  |
|                    | Какао с витамином С "Витошка"     | 200       | 8,21             | 10,42 | 36,57    | 286,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-22к         |
|                    | Детское печенье "Бегемотик Бонди" | 80        | 2,53             | 5,26  | 16,75    | 115,00                  | РЦ 10.86.10-016-17840891-2018<br>№ 14 |
| Итого за завтрак   |                                   |           | 20,13            | 21,81 | 86,51    | 644,00                  | Пром.                                 |

|               |                                                        |     |       |       |        |        |                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|
| обед          | Горошек зелёный                                        | 100 | 2,83  | 1,56  | 5,83   | 29,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-20з     |
|               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 250 | 4,37  | 6,59  | 12,10  | 112,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-2с      |
|               | Рис припущенный                                        | 180 | 4,29  | 8,51  | 38,61  | 253,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-7г      |
|               | Шницель натуральный рубленый 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<br>№ 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 |                                                        |     | 30,05 | 33,06 | 126,85 | 927,00 |                                   |

|               |  |  |       |       |        |          |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Итого за день |  |  | 50,18 | 54,87 | 213,36 | 1 571,00 |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|

| Прием пищи         | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Норцептуры           |
|--------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|----------------------|
|                    |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                      |
| Неделя 1<br>День 2 |                               |           |                  |      |          |                         |                      |
|                    | Бутерброд с повидлом и маслом | 70        | 8,51             | 2,57 | 28,31    | 326,00                  | Пермь 2001г<br>№ 347 |

|         |                         |     |       |       |       |        |                               |
|---------|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------------------------------|
| завтрак | Омлет натуральный       | 250 | 4,53  | 17,53 | 13,17 | 249,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-10  |
|         | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,60  | 1,10  | 8,70  | 50,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-4гн |
|         | Гематоген               | 40  | 6,59  | 0,59  | 33,60 | 51,00  | Пром.                         |
|         |                         |     | 22,33 | 19,22 | 83,78 | 676,00 |                               |

|               |                                               |     |       |       |        |        |                               |
|---------------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------------------------------|
| обед          |                                               | 250 | 5,40  | 1,56  | 20,17  | 13,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-21а |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,86  | 5,81  | 9,24   | 109,00 | Москва 2004г<br>№ 124         |
|               | Макаронны отварные                            | 180 | 6,02  | 5,13  | 39,36  | 235,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 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<br>№ 238          |
|               | Компот из изюма                               | 180 | 0,36  | 0,09  | 16,56  | 67,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 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 |                                               |     | 29,46 | 30,34 | 126,60 | 904,00 |                               |

|               |  |  |       |       |        |          |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Итого за день |  |  | 50,69 | 52,13 | 210,38 | 1 580,00 |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры                    |
|--------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------------|
|                    |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                |
| Неделя 1<br>День 3 |                                      |           |                  |       |          |                         |                                |
| завтрак            | Бутерброд с маслом                   | 70        | 1,50             | 1,49  | 24,77    | 120,00                  | Пермь 2001г<br>№ 345           |
|                    | Кофейный напиток с молоком           | 200       | 4,12             | 3,50  | 11,99    | 90,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-23гн |
|                    | Суфле творожное со стученным молоком | 280       | 14,67            | 15,63 | 56,34    | 427,00                  | Москва 2004г<br>№ 365          |
| Итого за завтрак   |                                      |           | 20,29            | 20,62 | 93,10    | 637,00                  |                                |

|  |                             |     |      |      |      |       |                       |
|--|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----------------------|
|  | Икра кабачковая (порционно) | 100 | 2,56 | 3,29 | 3,58 | 56,00 | Москва 2004г<br>№ 101 |
|--|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|-----------------------|

|               |                                      |     |       |       |        |        |                            |
|---------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----------------------------|
| обед          | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 6,83  | 4,51  | 32,59  | 195,00 | Москва 2004г № 132         |
|               | Картофельное пюре                    | 180 | 3,96  | 8,19  | 26,02  | 198,00 | Новосибирск 2022г № 54-11г |
|               | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 100 | 20,40 | 14,88 | 5,70   | 182,00 | Новосибирск 2022г № 54-11г |
|               | Картофельный суп                     | 100 | 0,70  | 1,19  | 14,13  | 60,30  | Новосибирск 2022г № 54-24г |
|               | 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.                      |
| Итого за обед | Хлеб "Урожайный"                     | 30  | 2,13  | 0,30  | 13,83  | 67,00  | Пром.                      |
|               |                                      |     | 31,32 | 31,68 | 134,01 | 938,00 |                            |

|               |  |  |       |       |        |          |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Итого за день |  |  | 51,61 | 52,30 | 227,11 | 1 575,00 |  |
|---------------|--|--|-------|-------|--------|----------|--|

| Прием пищи                        | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Норрецептуры               |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------------------------|
|                                   |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                            |
| Неделя 1<br>День 4<br><br>завтрак | Бутерброд с сыром           | 70        | 9,50             | 9,40  | 33,34    | 302,00                  | Пермь 2001г № 341          |
|                                   | Каша жидкая молочная манная | 250       | 6,62             | 7,12  | 31,62    | 217,00                  | Новосибирск 2022г № 54-27к |
|                                   | Чай с сахаром               | 200       | 0,20             | 0,00  | 6,50     | 27,00                   | Новосибирск 2022г № 54-2гн |
|                                   | Фрукт свежий                | 200       | 1,69             | 2,16  | 15,67    | 83,00                   | Новосибирск 2018г № 10.4   |
| Итого за завтрак                  |                             |           | 18,01            | 18,68 | 87,13    | 629,00                  |                            |

|               |                                          |     |       |       |        |        |                            |
|---------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----------------------------|
| обед          | Горошек зелёный                          | 100 | 2,83  | 1,56  | 5,83   | 29,00  | Новосибирск 2022г № 54-20з |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,67  | 8,43  | 26,84  | 237,00 | Новосибирск 2022г № 54-24с |
|               | Плов из грудки кур                       | 280 | 19,04 | 21,86 | 47,30  | 448,00 | 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 |                                          |     | 32,37 | 32,60 | 137,08 | 976,00 |                            |

| Итого за день      |                                         | 50,38            | 53,28            | 224,21   | 1 605,00                |                               |                               |
|--------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------|----------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Наименование блюда | Вес блюда                               | Пищевые вещества |                  |          | Энергетическая ценность | Нормативы                     |                               |
|                    |                                         | Белки            | Жиры             | Углеводы |                         |                               |                               |
| Неделя 1<br>День 5 |                                         |                  |                  |          |                         | Пермь 2001г<br>№ 347          |                               |
| завтрак            | Каша жидкая молочная кукурузная         | 250              | 3,92             | 8,90     | 176,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-1к  |                               |
|                    | Чай с молоком и сахаром                 | 200              | 1,60             | 1,10     | 50,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-4гн |                               |
|                    | Кондитерское изделие                    | 30               | 10,53            | 3,63     | 124,00                  | Пром.                         |                               |
|                    | Итого за завтрак                        |                  | 19,92            | 21,14    | 82,37                   | 549,00                        |                               |
| обед               | Кукуруза сахарная                       | 100              | 2,00             | 1,56     | 10,17                   | 13,00                         | Новосибирск 2022г<br>№ 54-21з |
|                    | Свекольник со сметаной с мясом говядины | 270              | 2,25             | 9,80     | 8,56                    | 110,00                        | Новосибирск 2022г<br>№ 54-18с |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая              | 180              | 7,58             | 5,81     | 42,81                   | 298,00                        | Новосибирск 2022г<br>№ 54-4г  |
|                    | Голубцы ленивые                         | 100              | 9,68             | 12,89    | 8,22                    | 143,00                        | Новосибирск 2022г<br>№ 54-3м  |
|                    | Соус сметанный с томатом                | 20               | 3,70             | 0,50     | 7,79                    | 59,00                         | Москва 2004г<br>№ 602         |
|                    | Напиток яблочный                        | 180              | 0,00             | 0,00     | 17,96                   | 68,00                         | Москва 2004г<br>№ 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      |                                         | 31,14            | 31,31            | 133,54   | 874,00                  |                               |                               |
| Итого за день      |                                         | 51,06            | 52,45            | 215,91   | 1 423,00                |                               |                               |
| Прием пищи         | Наименование блюда                      | Вес блюда        | Пищевые вещества |          |                         | Энергетическая ценность       | Нормативы                     |
| Неделя 2<br>День 1 |                                         |                  | Белки            | Жиры     | Углеводы                |                               |                               |
|                    | Бутерброд с сыром и маслом              | 70               | 4,79             | 2,53     | 20,59                   | 143,00                        | Пермь 2001г<br>№ 341          |



| Горошек зелёный  | 100 | 2,83  | 1,56  | 5,83   | 29,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-20з     |
|------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------------------------------|
| Салат "Оливье"   | 250 | 3,67  | 1,43  | 26,84  | 237,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-24с     |
| Витаминный салат | 280 | 4,13  | 3,36  | 36,73  | 227,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-8г      |
| Салат "Оливье"   | 100 | 1,56  | 1,43  | 24,59  | 267,00 | ТУ 10.86.10-005-<br>16923037-2019 |
| Салат "Оливье"   | 200 | 3,12  | 2,86  | 49,18  | 24,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-3г      |
| 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    |     | 32,65 | 32,87 | 137,93 | 967,00 |                                   |

|               |  |       |       |        |          |  |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Итого за день |  | 51,46 | 53,15 | 224,33 | 1 595,00 |  |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|--|

| Прием пищи         | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Нормативы                     |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 2<br>День 3 |                                                 |           |                  |       |          |                         |                               |
| завтрак            | Бутерброд с повидлом и маслом                   | 70        | 8,51             | 2,57  | 28,31    | 326,00                  | Пермь 2001г<br>№ 347          |
|                    | Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным | 280       | 11,59            | 18,37 | 56,86    | 195,00                  | Пермь 2001г<br>№ 135          |
|                    | Чай с молоком и сахаром                         | 200       | 1,60             | 1,10  | 8,70     | 50,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-4гн |
| Итого за завтрак   |                                                 |           | 21,70            | 22,04 | 93,87    | 571,00                  |                               |

|               |                                      |     |       |       |        |        |                                       |
|---------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|
| обед          | Кукуруза сахарная                    | 100 | 2,00  | 1,56  | 10,17  | 13,00  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-21з         |
|               | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260 | 6,83  | 4,51  | 32,59  | 195,00 | Москва 2004г<br>№ 132                 |
|               | Рис припущенный                      | 180 | 4,29  | 8,51  | 38,61  | 253,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-7г          |
|               | Рыба, запеченная с маслом сливочным  | 105 | 13,76 | 18,39 | 4,99   | 247,00 | Пермь 2001г<br>№ 146                  |
|               | Напиток с витаминами "Виташка"       | 180 | 0,00  | 0,00  | 17,00  | 72,00  | РЦ 10.86.10.590-003-<br>17840891-2016 |
|               | Хлеб пшеничный                       | 50  | 3,80  | 0,45  | 24,20  | 116,00 | Пром.                                 |
| Итого за обед |                                      |     | 32,81 | 33,72 | 141,39 | 963,00 | Пром.                                 |

| Итого за день    |                                               | 54,51     | 55,76 | 235,26 | 1 534,00 |                         |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|--------|----------|-------------------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Воспит 2         | Икра баклажанная (порционно)                  | 100       | 0,02  | 1,59   | 5,67     | 61,00                   |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260       | 2,86  | 5,81   | 9,24     | 109,00                  |
| Завтрак          | Картофельное пюре                             | 180       | 3,96  | 8,19   | 26,02    | 198,00                  |
|                  | Курица тушеная с морковью                     | 120       | 13,52 | 11,59  | 7,53     | 151,00                  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                   | 180       | 0,32  | 1,50   | 17,82    | 73,00                   |
| Итого за завтрак | Фрукт свежий                                  | 200       | 0,80  | 0,80   | 19,60    | 90,00                   |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,80  | 0,45   | 24,20    | 116,00                  |
|                  | Хлеб "Урожайный"                              | 30        | 2,13  | 0,30   | 13,83    | 67,00                   |
|                  |                                               |           | 27,41 | 30,23  | 123,91   | 865,00                  |

| Итого за день      |                                               | 45,56     | 60,66 | 182,41 | 1 506,00 |                         |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|--------|----------|-------------------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Неделя 2<br>День 5 | Икра баклажанная (порционно)                  | 100       | 0,02  | 1,59   | 5,67     | 61,00                   |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260       | 2,86  | 5,81   | 9,24     | 109,00                  |
| завтрак            | Картофельное пюре                             | 180       | 3,96  | 8,19   | 26,02    | 198,00                  |
|                    | Курица тушеная с морковью                     | 120       | 13,52 | 11,59  | 7,53     | 151,00                  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                   | 180       | 0,32  | 1,50   | 17,82    | 73,00                   |
|                    | Фрукт свежий                                  | 200       | 0,80  | 0,80   | 19,60    | 90,00                   |
| Итого за обед      | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,80  | 0,45   | 24,20    | 116,00                  |
|                    | Хлеб "Урожайный"                              | 30        | 2,13  | 0,30   | 13,83    | 67,00                   |

| Итого за день      |                                               | 45,56     | 60,66 | 182,41 | 1 506,00 |                         |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|--------|----------|-------------------------|
| Прием пищи         | Наименование блюда                            | Вес блюда | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Неделя 2<br>День 5 | Икра баклажанная (порционно)                  | 100       | 0,02  | 1,59   | 5,67     | 61,00                   |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260       | 2,86  | 5,81   | 9,24     | 109,00                  |
| завтрак            | Картофельное пюре                             | 180       | 3,96  | 8,19   | 26,02    | 198,00                  |
|                    | Курица тушеная с морковью                     | 120       | 13,52 | 11,59  | 7,53     | 151,00                  |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                   | 180       | 0,32  | 1,50   | 17,82    | 73,00                   |
|                    | Фрукт свежий                                  | 200       | 0,80  | 0,80   | 19,60    | 90,00                   |
| Итого за обед      | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,80  | 0,45   | 24,20    | 116,00                  |
|                    | Хлеб "Урожайный"                              | 30        | 2,13  | 0,30   | 13,83    | 67,00                   |

| Фрукт свежий    | 180 | 8,59  | 8,03  | 13,57 | 103,00 | Новосибирск 2018г<br>№ 10.4 |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| Итого за период |     | 23,66 | 27,14 | 91,84 | 507,10 |                             |

|      |                                                   |     |       |       |        |        |                                  |
|------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|----------------------------------|
| обед | Каша гречневая рассыпчатая                        | 100 | 7,58  | 5,81  | 42,81  | 206,00 | Москва 2004г<br>№ 54-1г          |
|      | Колбаса рубленая из мяса<br>птицы "Особенная" п/ф | 100 | 11,53 | 15,27 | 9,52   | 204,00 | ТУ10.86.10-004-<br>16923037-2019 |
|      | Соус сметанный с томатом                          | 20  | 3,70  | 0,50  | 7,79   | 59,00  | Москва 2004г<br>№ 602            |
|      | Сок фруктовый                                     | 180 | 0,90  | 0,00  | 19,08  | 79,00  | Москва 2004г<br>№ 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                                     |     | 33,21 | 31,80 | 132,34 | 946,00 |                                  |

|               |  |       |       |        |          |  |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Итого за день |  | 53,87 | 53,94 | 224,18 | 1 538,00 |  |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|--|

|                               |  |       |       |        |          |  |
|-------------------------------|--|-------|-------|--------|----------|--|
| Среднее значение<br>за период |  | 51,41 | 54,54 | 216,51 | 1 538,90 |  |
|-------------------------------|--|-------|-------|--------|----------|--|



*Лаш*

Пачина.О.В

Техник-технолог