



Сычева С.П.

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей из многодетных и малообеспеченных семей, стоящих на учете в соцзащите и детей военнослужащих в образовательных учреждениях г. Куйбышева.

Возрастная категория: старше 11 лет
Действительно с сентября 2026г

5-11 кл

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,37	6,59	12,10	112,00	Новосибирск 2022г № 54-2с
	Рис припущенный	180	4,29	8,51	38,61	253,00	Новосибирск 2022г № 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 № 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			27,22	31,50	121,02	898,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,86	5,81	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макароны отварные	180	6,02	5,13	39,36	235,00	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			27,46	28,78	116,43	891,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Норрецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Норецптуры
Неделя 1 День 3							
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, 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
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
Итого за обед			27,32	28,07	117,47	818,00	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	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			29,54	31,04	131,25	947,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Свекольник со сметаной	250	2,25	10,53	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	Новосибирск 2022г № 54-4г

обед	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			25,14	30,88	128,13	861,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Суп гороховый	250	4,83	5,26	18,65	139,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Макароны отварные	180	6,02	5,13	39,36	235,00	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
обед	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		29,69	32,61	126,67	860,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,67	8,43	26,84	237,00	Новосибирск 2022г № 54-24с
	Капуста тушеная	180	6,53	5,86	36,79	227,00	Новосибирск 2022г № 54-8г
-обед	Тефтели "по-Домашнему" п/ф	-100	13,51	16,27	24,59	- 267,00	ТУ 10.86.10-005-16923037-2019

Итого за обед	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.
			29,82	31,31	132,10	938,00	

Трапеза	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	6,83	4,51	32,59	195,00	Москва 2004г № 132
обед	Рис припущенный	180	4,29	8,51	38,61	253,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Рыба, запеченная с маслом сливочным	108	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			30,81	32,16	131,22	950,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,86	5,81	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
обед	Картофельное пюре	180	3,96	8,19	26,02	198,00	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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			27,15	28,40	112,40	780,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептурные
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Свекольник со сметаной	250	2,25	10,53	13,32	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
							Новосибирск 2022г № 54-4г
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная" п/ф	100	11,53	15,27	9,52	204,00	TV10.86.10-004-16923037-2019
	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		31,89	32,86	130,55	933,00	

Среднее значение за период		29,00	30,72	124,72	887,60
----------------------------	--	-------	-------	--------	--------

Техник-технолог

Лод

Пачина.О.В

