



Сычева С.П.

**Примерное 10-и дневное меню для организации льготного питания школьников,
проживающих в школе-интернат г. Куйбышева**

Возрастная категория: старше 11 лет
Действительно с сентября 2026г

5-й ш. проте 147,88

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,83	7,76	18,42	163	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Какао с витамином С "Витошка"	130	2,53	2,01	16,35	94,00	РЦ 10.86.10-016-17840891-2018 № 14
Итого за завтрак			9,64	10,04	49,29	327	
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 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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			23,74	25,44	114,99	819	
	Булочка Российская	60	4,39	6,11	36,4	212	№ 284 Пермь 2001
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
			4,54	6,11	41,27	231	
Итого за полдник							
ужин	Картофель запеченный из отварного	110	3,98	12,3	32,47	216	Пермь 2001г № 213
	Котлета рыбная с маслом сливочным	50/5	7,4	1,38	4,85	61	№ 143 Пермь 2001
	Напиток из шиповника	130	0,39	0,13	9,88	42	Новосибирск 2022г № 54-13хн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			14,71	14,19	66,1	410	

Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Печенье сахарное	30	1,5	1,96	14,88	83	пром.
Итого за поздний ужин			5,86	6,04	20,75	212	
Итого за день			58,49	61,82	292,4	1999	
Неделя 1 День 2						70	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	150	Новосибирск 2022г № 54-10
	Омлет натуральный	110	8,46	12	2,2	32	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Чай с молоком	130	1,04	0,71	5,65	252	
Итого за завтрак			11,78	12,98	22,37		Москва 2004г № 124
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,56	5,65	7,39	87,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	Макароны отварные	150	4,70	2,45	32,80	169,00	
	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.
			24,84	25,94	108,02	803,00	
	Булочка домашняя	60	3,68	7,93	31,02	210	№ 129 Новосибирск 2000
	чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник			3,83	7,93	35,89	229	
Итого за полдник			3,70	3,90	26,36	158,00	Новосибирск 2022г № 54-5г
ужин	Каша перловая рассыпчатая	110					Новосибирск 2022г № 54-30м
	Голубцы ленивые	50	4,45	4,70	4,08	74,00	Москва 2004г №701
	Напиток яблочный	130	0,06	0,06	17,16	66	Пермь 2001г № 233
	Соус молочный с морковью	20	0,23	1,47	1,76	21	пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	
Итого за ужин			11,38	10,51	68,26	410	
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001

Итого за поздний ужин	Пряник весовой	30	1,44	0,84	23,31	100	пром.
			5,8	4,92	29,18	229	
			57,63	62,28	263,72	1923	
Итого за день							
Неделя 1 День 3		30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Хлеб пшеничный						Москва 2004г № 365
	Суфле творожное	105	12,48	18,52	16,63	283	Пермь 2001г №234
	Соус молочный сладкий	20	0,55	1,11	3,24	25	
		130	1,17	1,17	11,38	57	Новосибирск 2022г № 54-23гн
Завтрак	Кофейный напиток на молоке		16,48	21,07	45,77	435	
		205	2,59	3,56	11,50	96,00	Москва 2004г № 132
	Рассольник Ленинградский со сметаной						Новосибирск 2022г № 54-11г
	Картофельное пюре	150	3,30	6,83	21,67	166,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
		100	10,40	14,53	6,70	182,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
обед	Рыба, тушеная в томате с овощами						Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Компот из кураги	180	0,20	0,09	14,13	60,00	Новосибирск 2018г № 10.3
	Фрукт свежий	160	1,44	0,32	12,96	64,00	Пром.
	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	
	Пирожки печенные с картофелем	60	5,97	7,32	35,2	232	№ 304 Пермь 2001
	чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник			6,12	7,32	40,07	251	
	Капуста тушеная	110	2,53	5,19	13,64	100,00	Новосибирск 2022г № 54-8г
	Котлета рубленая из мяса птицы"Особенная"	50	7,82	8,74	5,51	132	Пермь 2001г № 189
	Компот из смеси сухофруктов	130	0,35	0	16,97	70	Новосибирск 2022г № 54-1хн
ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
			13,64	14,31	55,02	393	
Итого за ужин							
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Печенье сахарное	- 30	1,5	1,96	14,88	83	пром.

Итого за поздний ужин		5,86	6,04	20,75	212	
Итого за день		60,1	68,78	245,85	1830	
Неделя 1 День 4						Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	0,27	14,52	70	Новосибирск 2022г № 54-27к
	Каша молочная манная жидкая	130	3,70	16,44	113,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Чай с сахаром	130	0	4,22	16	
Итого за завтрак		5,85	3,97	35,18	199	Новосибирск 2022г
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,55	18,45	123,00	№ 54-24с
	Плов из грудки кур	240	15,04	41,02	359,00	Москва 2004г № 492
	Сок фруктовый	180	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Хлеб пшеничный	50	3,80	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	13,83	67,00	Пром.
			24,01	116,58	744,00	
Итого за обед		60	5,01	35,29	195	№ 288 Пермь 2001
Полдник	Сдоба обыкновенная	150	0,15	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Чай с сахаром					
Итого за полдник		110/5	5,16	40,16	214	Новосибирск 2022г 54-21г
ужин	Горошница с маслом сливочным			27,98	213	
	Шницель натуральный рубленый с луком	50	6,50	4,25	95,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	из мяса птицы п/ф	130	0,1	24,43	94	Пермь 2001 № 248
	Кисель из повидла	20	1,52	9,68	46	пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,42	9,22	45	пром.
Итого за ужин			22,21	75,56	493	№ 260 Пермь 2001
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	5,87	129	
	Пряник весовой	30	1,44	23,31	100	пром.
Итого за поздний ужин			5,8	29,18	229	
Итого за день			39,02	180,08	1135	
Неделя 1 День 5						Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,52	70	Новосибирск 2022г № 54-1к
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	1,53	4,65	61	

Итого за завтрак	Чай с молоком	130	1,04	0,71	5,65	32	Новосибирск 2022г № 54-40гн
			4,85	5,12	24,82	163	
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
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Полдник			23,91	24,72	112,66	742,00	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172	Новосибирск 2022г № 54-9в
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник			5,35	1,8	38,87	191	
	Рагу из грудки куриной	175	2,36	5,27	17,00	128,00	Москва 2004г № 489
	Компот из изюма	130	0,29	0	20,46	79	Новосибирск 2022г № 54-40хн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			5,59	5,65	56,36	298	
	Ужин поздний	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
Итого за поздний ужин	Кисломолочная или молочная продукция						
	Печенье сахарное	30	1,5	1,96	14,88	83	пром.
Неделя 2 День 1			5,86	6,04	20,75	212	
			45,56	43,33	253,46	1606	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Каша пшенная молочная жидкая	130	6,09	11,5	25,72	231	Новосибирск 2022г № 54-6 к
Завтрак							
	Кофейный напиток на молоке	130	1,17	1,17	11,38	57	Новосибирск 2022г № 54-23гн
Итого за завтрак			9,54	12,94	51,62	358	

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
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			25,14	26,47	116,38	756,00	
	Булочка Российская	60	4,39	6,11	36,4	212	№ 284 Пермь 2001
	чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Полдник	Итого за полдник		4,54	6,11	41,27	231	
	Картофельное пюре	110	2,42	5,01	15,9	121	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Суфле рыбное с маслом сливочным	70/5	7,75	8,37	4,35	123,00	отработка.
	Компот из кураги	130	0,68	0	16,88	67	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
Итого за ужин	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
			13,79	13,76	56,03	402	
	Ужин поздний	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Кисломолочная или молочная продукция						
	Пряник весовой	30	1,44	0,84	23,81	100	пром.
Итого за поздний ужин			5,8	4,92	29,18	229	
	Итого за день		35,80	38,03	191,93	1287	
	Неделя 2 День 2						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Каша молочная ячневая вязкая	130	2,05	5,52	6,2	81	Новосибирск 2022г № 54-21к
Завтрак	Какао с витамином С "Витошка"	130	2,53	2,01	16,35	94,00	РЦ 10.86.10-016-17840891-2018 № 14
			6,86	7,8	37,07	245	
	Итого за завтрак						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	5,55	18,45	123,00	Новосибирск 2022г № 54-24с

обед	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	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Булочка розовая	60	4,92	1,71	32,99	169	Прейск.87 № 252
Итого за полдник			5,07	1,71	37,86	188	
ужин	Каша перловая рассыпчатая	110	3,54	4,20	6,36	150,00	Новосибирск 2022г № 54-5г
	Котлета рубленая из мяса птицы"Особенная"	50	6,90	6,50	4,76	107,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019
	Напиток из шиповника	130	0,39	0,13	9,88	42	Новосибирск 2022г 3 54-13хн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			13,77	11,21	39,9	390	
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Печенье сахарное	30	1,5	1,96	14,88	83	пром.
Итого за поздний ужин			5,86	6,04	20,75	212	
Итого за день			56,82	54,13	237,48	1745	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Пудинг творожный запеченный	105	13,09	18,29	23,94	311	Пермь 2001г № 135
	Соус молочный сладкий	20	0,55	1,11	3,24	25	Пермь 2001г №234
	Чай с молоком	130	1,75	1,59	10,8	62	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			17,67	21,26	52,5	468	
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

Итого за обед	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	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.
			25,78	27,5		106,52	794	
	Булочка домашняя	60	3,68	7,93		31,02	210	№ 129 Новосибирск 2000
Полдник	чай с сахаром	150	0,15	0,00		4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник			3,83	7,93		35,89	229	
	Жаркое по домашнему	150	1,81			14,04	104	Новосибирск 2022г № 54-28м
	Напиток яблочный	130	0,06	0,06		17,16	66	Москва 2004г №701
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18		9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2		9,22	45	пром.
Итого за ужин			4,81	4,77		50,1	261	
	Ужин поздний	150	4,36	4,08		5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Кисломолочная или молочная продукция	30	1,44	0,84		23,31	100	пром.
	Пряник весовой		5,8	4,92		29,18	229	
Итого за поздний ужин			57,89	66,38		274,19	1981	
Итого за день								
Неделя 2 День 4								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27		14,52	70	Пром.
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,46	12		2,2	150	Новосибирск 2022г № 54-1о
	Кофейный напиток с молоке	130	1,17	1,17		11,38	57	Новосибирск 2022г № 54-23гн
Итого за завтрак			11,91	13,44		28,1	277	
	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
обед	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	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8		34	172	Новосибирск 2022г № 54-9в

Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник							
	Макароны отварные	110	3,96	3,59	24,05	144,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
ужин	Биточки по-московски п/ф	50	7,50	2,50	4,70	107,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Кисель из повидла	130	0,1	0	24,43	94	Пермь 2001 № 248
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3соус
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			14,60	6,97	73,8	449	
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Печенье сахарное	30	1,5	1,96	14,88	83	пром.
			5,86	6,04	20,75	212	
Итого за поздний ужин			62,91	55,13	267,72	1855	
Итого за день							Пром.
Неделя 2 День 5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Каша жидкая молочная пшениная	130	5,37	6,62	23,00	171,00	Новосибирск 2022г
		130	0,13	0	4,22	16	№ 54-2гн
	Чай с сахаром		7,78	6,89	41,74	257	
							Новосибирск 2022г № 54-18с
Итого за завтрак	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,80	6,30	30,00	201,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Котлета рубленая из мяса птицы	100	11,53	15,27	9,52	204,00	
	"Особенная" п/ф	20	3,70	0,50	7,79	59,00	Москва 2004г № 602
	Соус сметанный с томатом	180	0,90	0,00	19,08	79,00	Москва 2004г № 707
	Сок фруктовый	50	3,80	0,45	24,20	116,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		26,66	27,10	115,08	814,00	
Итого за обед	Сдоба обыкновенная	60	5,01	3,66	35,29	195	№ 288 Пермь 2001

Полдник	чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за полдник							
ужин	Горошница с маслом сливочным	110/5	5,16	3,66	40,16	214	Новосибирск 2022г 54-21г
	Тефтели по-Домашнему п/ф	50	3,81	3,96	2,07	118	ТУ-10.86.10-004-16923037-2019
	Компот из изюма	130	0,29	0	20,46	79	Новосибирск 2022г № 54-40хн
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			19,71	9,75	69,41	501	
Ужин поздний	Кисломолочная или молочная продукция	150	4,36	4,08	5,87	129	№ 260 Пермь 2001
	Пряник весовой	30	1,44	0,84	23,31	100	пром.
Итого за поздний ужин			5,8	4,92	29,18	229	
Итого за день			65,11	52,32	295,57	2015	
Итого за весь период			539,33	526,54	2502,40	17376,00	
Среднее значение за период			53,93	52,65	250,24	1737,60	

Лав

О.В.Пачина



Техник-технолог