



Сычева С.П.

**Примерное 10-и дневное меню для организации льготного питания школьников,
проживающих в школе-интернат г. Куйбышева
начальных классов (1-4 класс)**

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

1-4 пункт 177.83

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

возрастная категория: с / до 11 лет

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	
Итого за полдник			4,54	6,11	41,27	231		
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.	
Итого за ужин	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.	
			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							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Омлет натуральный	110	8,46	12	2,2	150	Новосибирск 2022г № 54-10
	Чай с молоком	130	1,04	0,71	5,65	32	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			11,78	12,98	22,37	252	
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
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.
			24,84	25,94	108,02	803,00	
	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
			3,83	7,93	35,89	229	
Итого за полдник	Каша перловая рассыпчатая	110	3,70	3,90	26,36	158,00	Новосибирск 2022г № 54-5г
	Голубцы ленивые	50	4,45	4,70	4,08	74,00	Новосибирск 2022г № 54-30м
	Напиток яблочный	130	0,06	0,06	17,16	66	Москва 2004г №701
	Соус молочный с морковью	20	0,23	1,47	1,76	21	Пермь 2001г № 233
	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			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							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Суфле творожное	105	12,48	18,52	16,63	283	Москва 2004г № 365
	Соус молочный сладкий	20	0,55	1,11	3,24	25	Пермь 2001г №234
	Кофейный напиток на молоке	130	1,17	1,17	11,38	57	Новосибирск 2022г № 54-23гн
Итого за завтрак			16,48	21,07	45,77	435	
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.
			23,86	26,08	104,99	751	
Итого за обед							
Полдник	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	
ужин	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
	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.

[illegible]

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
Итого за полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	19,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
			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.
Итого за ужин	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
			5,59	5,65	56,36	298	
	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			45,56	43,33	253,46	1606	
Итого за день							
Неделя 2 День 1							
Завтрак	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
	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
	Макаронны 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
Итого за 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.
			25,14	26,47	116,38	756,00	
Полдник	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
Итого за полдник			4,54	6,11	41,27	231	
ужин	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.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
Итого за ужин			13,79	13,76	56,03	402	
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			35,80	38,03	191,93	1287	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	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
	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			6,86	7,8	37,07	245	
	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	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	
Полдник	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	
	Жаркое по домашнему	150	1,81	4,33	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.
Итого за ужин	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
			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.
Итого за поздний ужин	Пряник весовой		5,8	4,92	29,18	229	
			57,89	66,38	274,19	1981	
	Итого за день						
	Неделя 2 День 4						
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	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
			11,91	13,44	28,1	277	
Итого за завтрак	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.
			25,19	26,88	106,20	726,00	
Итого за обед	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			5,35	1,8	38,87	191	
ужин	Макароны отварные	110	3,96	3,59	24,05	144,00	Новосибирск 2022г № 54-1г
	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
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46	пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,2	9,22	45	пром.
			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.
Итого за поздний ужин			5,86	6,04	20,75	212	
Итого за день			62,91	55,13	267,72	1855	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	70	Пром.
	Каша жидкая молочная пшениная	130	5,37	6,62	23,00	171,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Чай с сахаром	130	0,13	0	4,22	16	Новосибирск 2022г № 54-2гн
Итого за завтрак			7,78	6,89	41,74	257	
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
	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
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.
			26,66	27,10	115,08	814,00	
	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			5,16	3,66	40,16	214	
	Горошница с маслом сливочным	110/5	12,67	5,41	27,98	213	Новосибирск 2022г 54-21г
ужин	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	

Техник-технолог

Павел



О. В. Пачина