

Утверждаю: С. П. Ренкина
Директор МКОУ Кульчинская ООШ



"1" сентября 2026г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей получающих начальное общее образование в образовательных учреждениях Куйбышевского района.

Действительно с сентября 2026г.

(данное меню распространяется на категорию детей получающих начальное общее образование Куйбышевского района)

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	Салат из моркови	60	0,68	3,04	13,50	79,00	Пермь 2001г.№9
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	0,85	3,01	6,14	55,00	Пермь 2001г. №55
	Макароны отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Биточки из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г. №180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г.№ 54-3 соус
Итого за обед			23,68	25,09	100,72	723,00	
Итого за день			23,68	25,09	100,72	723,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Салат "Витаминка"	60	5,20	13,04	42,60	330,00	Новосибирск 2000г.№1
	Свекольник	200	1,60	0,90	10,42	54,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с

Обед	Картофельное пюре	150	3,22	5,17	19,80	139,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	120	13,70	7,40	6,30	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р
	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Итого за обед			26,24	27,65	112,22	822,00	
Итого за день			26,24	27,65	112,22	822,00	

Прием пищи							
Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,60	3,20	4,08	67,00	Новосибирск 2022г.№54-16з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	Новосибирск 2022г.№54-7с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Плов с курицей	250	20,89	19,02	45,00	446,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			26,74	25,52	102,62	774,00	
Итого за день			26,74	25,52	102,62	774,00	

Прием пищи							
Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,05	2,30	15,20	91,00	Пермь 2001г.№ 23
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,68	4,24	9,68	89,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,00	Новосибирск 2022г.№ 54-4г
	Тефтели из говядины	90	12,03	12,50	10,39	214,00	Пермь 2001г.№ 180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г.№ 238
Итого за обед			25,53	27,57	103,20	787,00	
Итого за день			25,53	27,57	103,20	787,00	

Прием пищи							
Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы с чесноком	60	5,20	7,70	5,84	80,00	Пермь 2001г. №22
	Суп картофельный с горохом	200	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г.№ 54-8с

обед	Картофельное пюре	150	3,22	5,17	19,80	138,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	90	7,78	7,06	6,86	122,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Напиток яблочный	180	0,07	0,00	23,49	91,00	Москва 2004г. №701
	Соус красный основной	20	0,30	0,00	8,60	14,00	Новосибирск 2022г.№ 54-3 соус
	Фрукт свежий	120	0,30	0,00	8,60	40,00	Москва 2004г. №653
Итого за обед			25,80	23,87	104,64	682,00	
Итого за день			25,80	23,87	104,64	682,00	

Прием пищи							
Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат из яиц по - чешски	60	2,86	3,65	10,20	94,00	Новосибирск 2000г.№38
	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,91	2,78	13,57	89,00	Москва 2004г.№138
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	6,74	33,28	216,00	Новосибирск 2022г.№54-5г
	Шницель из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г. №180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн

	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Новосибирск 2022г.№54-5соус
Итого за обед			26,09	27,49	102,51	778,00	
Итого за день			26,09	27,49	102,51	778,00	

Прием пищи							
Неделя 2 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат из капусты с морковью и маслом	60	3,86	1,60	6,15	102,00	Новосибирск 2022г. № 54-8з
	Свекольник	200	1,60	0,90	10,42	54,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Макароны отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Кондитерское изделие	1шт/30гр	1,10	5,10	18,60	124,00	Пром.
	Курица тушеная с морковью	120	10,60	13,12	4,63	205,00	Новосибирск 2022г.№54-25м
	Напиток из ягоды с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
Итого за обед			25,10	28,03	114,72	882,00	
Итого за день			25,10	28,03	114,72	882,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
Неделя 2 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Сказка"	60	3,20	3,02	10,96	71,00	Новосибирск 2000г.№ 14
	Суп картофельный с клецками	200	2,88	4,19	17,60	119,00	Новосибирск 2022г.№ 54-6с
	Рагу из овощей	150	2,41	6,50	32,20	187,00	Новосибирск 2022г.№ 54-9г
	Котлеты из говядины	90	13,31	11,25	9,35	193,00	Пермь 2001г.№ 180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
Итого за обед			25,11	26,18	100,76	716,00	
Итого за день			25,11	26,18	100,76	716,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
Неделя 2 День 4			Белки	Жиры	Углеводы		
	Винегрет овощной	60	0,88	6,06	4,84	78,00	Новосибирск 2000 г. №16
	Суп картофельный с горохом	200	6,52	2,80	14,92	111,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с

обед	Рис отварной	150	3,52	4,80	35,02	197,00	Новосибирск 2022г.№54-7р
	Рыба припущенная в молоке	100	12,30	9,58	3,50	152,00	Новосибирск 2022г.№54-6р
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	12,90	60,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
	Фрукт свежий	150	0,45	0,00	12,90	60,00	Москва 2004г. №653
Итого за обед			26,53	24,38	100,61	744,00	
Итого за день			26,53	24,38	100,61	744,00	

Прием пищи							
Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Салат "Популярный"	60	1,28	9,89	41,00	125,00	Новосибирск 2000г.№ 33
	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,12	13,22	106,00	Новосибирск 2022г.№54-3с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Картофель тушеный с курицей	270	20,72	7,61	16,32	335,00	Новосибирск 2000г.№69
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г.№54-13 хн

Итого за обед			26,87	23,94	100,75	710,00	
Итого за день			26,87	23,94	100,75	710,00	

Среднее значение за период:			5,06	4,90	20,15	143,30	
-----------------------------	--	--	------	------	-------	--------	--

Исп. техник-технолог

А.В.Волкова

Волкова

