

Утверждаю:
МБОУ СОШ № 3



Нагорнова О.В.

1 сентября 2026г

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

Возрастная категория: старше 12 лет
Действительно с сентября 2026г

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 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	Норцептуры
			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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Норцептуры
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.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			27,32	28,07	117,47	818,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцеπτуры
			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	Норцептуры
			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		29,14	30,48	128,13	861,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Суп гороховый	250	4,83	5,26	18,65	139,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Макаронны 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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	1,50	17,82	73,00	Новосибирск 2022г № 54-1хн
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.
	Итого за обед		29,69	32,61	126,67	860,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			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
	Тефтели "по-Домашнему" п/ф	100	13,51	16,27	24,59	267,00	ТУ 10.86.10-005-16923037-2019
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.
	Итого за обед		29,82	31,31	132,10	938,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	6,83	4,51	32,59	195,00	Москва 2004г № 132
	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 "Витощка"	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	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,86	5,81	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	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			27,15	28,40	112,40	780,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
обед	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
	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
	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.
			31,89	32,86	130,55	933,00	

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



Техник-технолог 1 категории
Е.А. Колесникова