

Утверждаю:

МБОУ СОШ № 3



Нагорнова О.В.

1 сентября 2026г

**Примерное 10-и дневное меню для организации питания (завтрак и обед) детей
с ограниченными возможностями здоровья в образовательных учреждениях
г.Куйбышева.**

Действительно с сентября 2026г
(1 ступень питающихся)

10-дневное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	70	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,97	7,69	25,33	197,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,60	3,60	12,60	100,00	РЦ 10.86.10-016-17840891-2018
	Детское печенье "Бегемотик Бонди"	80	2,53	5,26	16,75	115,00	№ 14 Пром.
Итого за завтрак			18,89	19,08	75,27	555,00	

обед	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	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.
	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
Итого за обед			25,44	27,03	117,15	821,00	

Итого за день			44,33	46,11	192,42	1 376,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							

завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом	70	8,51	2,57	28,31	326,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1о
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Гематоген	40	6,59	0,59	33,60	51,00	Пром.
Итого за завтрак			19,17	19,26	74,18	586,00	

обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	2,10	1,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	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
	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.
			26,04	26,14	110,12	804,00	

Итого за день		45,21	45,40	184,30	1 390,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом	70	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345
	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Суфле творожное со сгущенным молоком	230	13,49	14,53	43,51	357,00	Москва 2004г № 365
Итого за завтрак			19,11	19,52	80,27	567,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	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 № 54-11г
	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.
Итого за обед			26,53	27,59	109,61	805,00	

Итого за день		45,64	47,11	189,88	1 372,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцелптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Бутерброд с сыром	70	9,50	9,40	33,34	302,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная манная	200	5,30	5,70	25,30	174,00	Новосибирск 2022г № 54-27к
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Фрукт свежий	190	1,69	2,16	15,67	83,00	Новосибирск 2018г № 10.4
Итого за завтрак			16,69	17,26	80,81	586,00	

	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	5,55	18,45	123,00	Новосибирск 2022г № 54-24с

обед	Плов из грудки кур	240	15,04	18,71	41,02	359,00	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		25,71	26,60	118,74	746,00	

Итого за день		42,40	43,86	199,55	1 332,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак							
	Бутерброд с повидлом	70	3,87	7,51	42,90	199,00	Пермь 2001г № 347
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	3,14	7,12	7,53	105,00	Новосибирск 2022г № 54-1к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Кондитерское изделие	30	10,53	3,63	21,36	124,00	Пром.
Итого за завтрак			19,14	19,36	80,49	478,00	

обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	2,10	1,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	220	2,56	5,37	13,08	156,00	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
	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							

Итого за день				45,01	45,37	197,67	1 289,00
---------------	--	--	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом	70	4,79	2,53	20,59	143,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,97	7,69	25,33	197,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Кондитерское изделие	30	5,37	6,53	8,53	27,00	Пром.
Итого за завтрак			21,25	20,25	66,44	457,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	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
	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			27,81	27,98	121,00	810,00	

Итого за день			49,06	48,23	187,44	1 267,00
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

[illegible]

обед	Горошек зелёный	60	1,70	1,59	2,16	2,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	5,55	18,45	123,00	Новосибирск 2022г № 54-24с
	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		26,96	28,96	104,06	712,00	

Итого за день			43,95	46,92	181,96	1 277,00
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Бутерброд с повидлом и маслом	70	8,51	2,57	28,31	326,00	Пермь 2001г № 347
	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	230	9,13	15,89	45,49	156,00	Пермь 2001г № 135
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			19,24	19,56	82,50	532,00	

обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	2,10	1,00	Новосибирск 2022г № 54-213
	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
	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			26,98	27,70	108,62	795,00	

Итого за день		46,22	47,26	191,12	1 327,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецелтуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 завтрак							
	Бутерброд с сыром	70	9,50	9,40	33,34	302,00	Пермь 2001г № 341
	Кофейный напиток с молоком	200	4,12	3,50	11,99	90,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн
	Омлет натуральный	200	2,47	15,00	3,57	159,00	Новосибирск 2022г № 54-1о
Итого за завтрак			16,09	27,90	48,90	551,00	

обед	Икра баклажанная (порционно)	60	0,01	0,21	0,34	16,00	Москва 2004г № 101
	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

Итого за обед	Фрукт свежий	180	0,63	0,63	15,48	74,00	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		25,27	27,16	108,26	750,00	

Итого за день			41,36	55,06	157,16	1 301,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Бутерброд с маслом	70	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345
	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,30	10,10	37,60	274,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Фрукт свежий	180	1,42	0,47	20,15	92,00	Новосибирск 2018г № 10.4
Итого за завтрак			11,42	12,06	89,02	513,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	60	2,67	1,51	4,62	54,00	Москва 2004г № 101
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	210	1,06	3,16	8,21	37,00	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
	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			28,59	27,49	117,25	817,00	

Итого за день			40,01	39,55	206,27	1 330,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Среднее значение за период			44,32	46,49	188,78	1 326,10
-------------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------



Техник-технолог 1 категории
Е.А. Колесникова