

Утверждаю:

МБОУ СОШ № 3



Нагорнова О.В.

1 сентября 2026г

**Примерное 10-и дневное меню для организации платного питания (обед) детей  
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 | Нормы                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------------------------|
|                    |                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                                   |
| Неделя 1<br>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 рубленный 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 "Виташка"                          | 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 | Нормы                         |
|--------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 1<br>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 | Норецптуры                    |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
| Неделя 1<br>День 3 |                                   |           |       |       |          |                         |                               |
| обед               | Рассольник Печеночный со сметаной | 200       | 6,33  | 4,51  | 32,59    | 195,00                  | Москва 2004г<br>№ 132         |
|                    | Картофельное пюре                 | 180       | 3,96  | 8,19  | 26,02    | 198,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-11г |
|                    | Рыба, тушеная в томате с овощами  | 100       | 10,40 | 14,53 | 6,70     | 182,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-11г |
|                    | Компот из кураги                  | 180       | 0,20  | 0,09  | 14,13    | 60,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-2хн |
|                    | 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.                         |
|                    |                                   |           | 27,32 | 28,07 | 117,47   | 818,00                  |                               |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Норцеnтурь                    |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 1<br>День 4 |                                          |           |                  |       |          |                         |                               |
| обед               | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3,67             | 8,43  | 26,84    | 237,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-24с |
|                    | Плов из грудки кур                       | 280       | 19,04            | 21,86 | 47,30    | 448,00                  | Москва 2004г<br>№ 492         |
|                    | Сок фруктовый                            | 180       | 0,90             | 0,00  | 19,08    | 79,00                   | Москва 2004г<br>№ 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 | Норецптуры                    |
|--------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 1<br>День 5 |                            |           |                  |       |          |                         |                               |
|                    | Свекольник со сметаной     | 250       | 2,25             | 10,53 | 13,32    | 110,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-18с |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая | 180       | 7,58             | 5,81  | 42,81    | 298,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-4г  |

|      |                  |     |       |       |        |        |                              |
|------|------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------------------------------|
| обед | Голубцы ленивые  | 100 | 9,68  | 12,89 | 8,22   | 143,00 | Новосибирск 2022г<br>№ 54-3м |
|      | Напиток яблочный | 180 | 0,00  | 0,00  | 17,96  | 68,00  | Москва 2004г<br>№ 502        |
|      | Хлеб пшеничный   | 50  | 3,80  | 0,45  | 24,20  | 116,00 | Москва 2004г<br>№ 701        |
|      | Хлеб "Урожайный" | 30  | 2,13  | 0,30  | 13,83  | 67,00  | Пром.                        |
|      | Итого за обед    |     | 29,14 | 30,48 | 128,13 | 861,00 | Пром.                        |

| Прием пищи         | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Норецптуры                    |
|--------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 2<br>День 1 |                             |           |                  |       |          |                         |                               |
|                    | Суп гороховый               | 250       | 4,83             | 5,26  | 18,65    | 139,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-25с |
|                    | Макароны отварные           | 180       | 6,02             | 5,13  | 39,36    | 235,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 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<br>№ 238          |
|                    | Компот из смеси сухофруктов | 180       | 0,32             | 1,50  | 17,82    | 73,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-1хн |
|                    | 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.                         |
|                    |                             |           | 29,69            | 32,61 | 126,67   | 860,00                  |                               |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Норецптуры                    |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
|                    |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                               |
| Неделя 2<br>День 2 |                                          |           |                  |       |          |                         |                               |
|                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3,67             | 8,43  | 26,84    | 237,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-24с |
| обед               | Капуста тушеная                          | 180       | 6,53             | 5,86  | 36,79    | 227,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 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<br>№ 54-2гн |
| Хлеб пшеничный       | 116,10 | 0,59         | 0,45         | 14,21         | 116,10        | Пром.                         |
| Хлеб "Урожайный"     | 57,00  | 0,54         | 0,30         | 14,81         | 57,00         | Пром.                         |
| <b>Итого за обед</b> |        | <b>20,32</b> | <b>31,31</b> | <b>132,10</b> | <b>938,00</b> |                               |

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Норецптуры                        |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|
|                      |                                      |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                                   |
| Неделя 2<br>День 3   |                                      |           |                  |              |               |                         |                                   |
| обед                 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 260       | 6,83             | 4,51         | 32,59         | 195,00                  | Москва 2004г<br>№ 132             |
|                      | Рис припущенный                      | 180       | 4,29             | 8,51         | 38,61         | 253,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-7г      |
|                      | Рыба, запеченная с маслом сливочным  | 108       | 13,76            | 18,39        | 4,99          | 247,00                  | Пермь 2001г<br>№ 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.                             |
| <b>Итого за обед</b> |                                      |           | <b>30,81</b>     | <b>32,16</b> | <b>131,22</b> | <b>950,00</b>           | Пром.                             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Норецптуры                    |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------------|
|                      |                                               |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                               |
| Неделя 2<br>День 4   |                                               |           |                  |              |               |                         |                               |
| обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260       | 2,86             | 5,81         | 9,24          | 109,00                  | Москва 2004г<br>№ 124         |
|                      | Картофельное пюре                             | 180       | 3,96             | 8,19         | 26,02         | 198,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-11г |
|                      | Курица тушеная с морковью                     | 120       | 13,52            | 11,59        | 7,53          | 151,00                  | Новосибирск 2022г<br>№ 54-25м |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 180       | 0,32             | 1,50         | 17,82         | 73,00                   | Новосибирск 2022г<br>№ 54-1хн |
|                      | Фрукт свежий                                  | 160       | 0,56             | 0,56         | 13,76         | 66,00                   | Новосибирск 2018г<br>№ 10.1   |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,80             | 0,45         | 24,20         | 116,00                  | Пром.                         |
| <b>Итого за обед</b> |                                               |           | <b>27,15</b>     | <b>28,40</b> | <b>112,40</b> | <b>780,00</b>           | Пром.                         |

