

Утверждаю:
МКОУ ОКТЯБРЬСКАЯ СОШ



Козлов С.С.

2026г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей
с ограниченными возможностями в образовательных учреждениях
г.Куйбышева.

Действительно с сентября 2026г
(2 ступень питающихся)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старше 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			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	250	8,21	10,42	36,57	286,00	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 № 14
	Детское печенье "Бегемотик Бонди"	80	2,53	5,26	16,75	115,00	Пром.
Итого за завтрак			20,13	21,81	86,51	644,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	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			30,05	33,06	126,85	927,00	

Итого за день			50,18	54,87	213,36	1 571,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			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	250	4,53	17,53	13,17	249,00	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			21,23	21,79	83,78	676,00	

обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	1,56	10,17	13,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,86	5,81	9,24	109,00	Москва 2004г № 124
	Макаронны 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
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.
			29,46	30,34	126,60	904,00	

Итого за день			50,69	52,13	210,38	1 580,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

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 густым молоком	280	14,67	15,63	56,34	427,00	Москва 2004г № 365
Итого за завтрак			20,29	20,62	93,10	637,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	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
	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.
Итого за обед		30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			31,32	31,68	134,01	938,00	

Итого за день		51,61	52,30	227,11	1 575,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нерецептурные
			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	250	6,62	7,12	31,62	217,00	Новосибирск 2022г № 54-27к
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн
	Фрукт свежий	200	1,69	2,16	15,67	83,00	Новосибирск 2018г № 10.4
Итого за завтрак			18,01	18,68	87,13	629,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	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		32,37	32,60	137,08	976,00	

Итого за день		50,38	51,28	224,21	1 605,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцелптуры
			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	250	3,92	8,90	9,41	176,00	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			19,92	21,14	82,37	549,00	

обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	1,56	10,17	13,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	270	2,25	9,80	8,56	110,00	Новосибирск 2022г № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	5,81	42,81	298,00	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		31,14	31,31	133,54	874,00	

		51,06	52,45	215,91	1 423,00	
--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрептуры
			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	250	8,21	10,42	36,57	286,00	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			22,49	22,98	77,68	546,00	

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	Суп гороховый	250	4,83	5,26	18,65	139,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Макароны 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
	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			32,25	35,90	130,25	916,00	

Итого за день			54,74	58,88	207,93	1 462,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Бутерброд с маслом	70	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345

завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,12	11,62	42,50	312,00	Новосибирск 2022г № 54-21к
	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,60	3,60	12,60	100,00	РЦ 10.86.10-016- 17840891-2018 № 14
	Кондитерское изделие	35	3,59	3,57	6,53	96,00	Пром.
	Итого за завтрак		18,81	20,28	86,40	628,00	

обед	Горошек зелёный	100	2,83	1,56	5,83	29,00	Новосибирск 2022г № 54-20з
	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
	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.
Итого за обед	Хлеб "Урожайный"	30	2,13	0,30	13,83	67,00	Пром.
			32,65	32,87	137,93	967,00	

Итого за день			51,46	53,15	224,33	1 595,00	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			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	280	11,59	18,37	56,86	195,00	Пермь 2001г № 135
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак			21,70	22,04	93,87	571,00	

	Кукуруза сахарная	100	2,00	1,56	10,17	13,00	Новосибирск 2022г № 54-21з
--	-------------------	-----	------	------	-------	-------	-------------------------------

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	105	13,76	18,39	4,99	247,00	Пермь 2001г № 146
	Напиток с витаминами "Виташка"	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			32,81	33,72	141,39	963,00	

Итого за День		54,51	55,76	235,26	1 534,00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			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	250	4,53	17,53	13,17	249,00	Новосибирск 2022г № 54-1о
Итого за завтрак			18,15	30,43	58,50	641,00	

обед	Икра баклажанная (порционно)	100	0,02	1,59	5,67	61,00	Москва 2004г № 101
	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	200	0,80	0,80	19,60	90,00	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			27,41	30,23	123,91	865,00	

Итого за день				45,56	60,66	182,41	1 506,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы	
Неделя 2 День 5			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Бутерброд с маслом	70	1,50	1,49	24,77	120,00	Пермь 2001г № 345	
	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,37	12,62	47,00	342,00	Новосибирск 2022г № 54-24к	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022г № 54-2гн	
	Фрукт свежий	180	8,59	8,03	13,57	103,00	Новосибирск 2018г № 10.4	
Итого за завтрак			20,66	22,14	91,84	592,00		

обед	Икра кабачковая (порционно)	100	2,56	3,29	3,58	56,00	Москва 2004г № 101
	Свекольник со сметаной с мясом говядины	260	1,01	6,18	11,53	67,00	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.
			33,21	31,80	132,34	946,00	

Итого за день	53,87	53,94	224,18	1 538,00
Среднее значение за период	51,41	54,54	216,51	1 538,90

