

Утверждаю  
И.о. заведующего ПОУ «Звёздочка»  
Томзякова Н.Н.  
приказом № 03/40 от 01.09.2026



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: дети с ОВЗ от 3 до 7 лет  
Период: с 01.09.2026 по 31.12.2026

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями.  
Здоровья, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

С сентября 2026 г.

| Прием пищи         | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                    |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|
|                    |                                                   |                | Б                | Ж     | У      |                                   |                                |
| День 1             |                                                   |                |                  |       |        |                                   |                                |
| завтрак 1          | Бутерброд с маслом сливочным                      | 20/10          | 1,55             | 8,83  | 10,36  | 128,00                            | № 1 Москва 2004г               |
|                    | Каша жидкая молочная овсяная                      | 150            | 5,04             | 7,39  | 18,06  | 158,00                            | № 54-22к Новосибирск 2022г     |
|                    | Чай с лимонном и сахаром                          | 180            | 0,24             | 0,06  | 6,52   | 26,00                             | № 54-3гн Новосибирск 2022г.    |
| итого за завтрак 1 |                                                   |                | 6,83             | 16,28 | 34,94  | 312,00                            |                                |
| завтрак 2          | Фрукт свежий                                      | 160            | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 72,00                             | № 10.4а Новосибирск 2018г      |
| итого за завтрак 2 |                                                   |                | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 72,00                             |                                |
| обед               | Икра кабачковая                                   | 50             | 0,95             | 4,45  | 3,85   | 59,00                             | № 101 Москва 2004г             |
|                    | Суп из овощей со сметаной и с фрикаделькой        | 180/5/20       | 5,86             | 9,39  | 8,75   | 142,00                            | № 36 Пермь 2001г               |
|                    | Макаронные изделия отварные                       | 120            | 4,27             | 4,94  | 28,48  | 178,00                            | №54-1г Новосибирск 2022г       |
|                    | Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц | 50             | 9,17             | 3,69  | 7,15   | 113,00                            | ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г |
|                    | Соус красный основной                             | 30             | 0,25             | 0,62  | 1,93   | 14,00                             | № 54-3соус Новосибирск 2022г   |
|                    | Компот из кураги                                  | 180            | 0,94             | 0,00  | 18,15  | 73,00                             | № 54-2хн Новосибирск 2022г     |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                          |
| итого за обед      | Хлеб "Урожайный"                                  | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                          |
|                    |                                                   |                | 24,38            | 23,47 | 87,21  | 670,00                            |                                |
| полдник            | Кисломолочная или молочная продукция              | 200            | 5,60             | 6,40  | 8,20   | 118,00                            | № 245 Пермь 2001г              |
|                    | Сдоба обыкновенная                                | 50             | 4,02             | 2,91  | 29,40  | 162,00                            | № 288 Пермь 2001г              |
|                    | итого за полдник                                  |                | 9,62             | 9,31  | 37,60  | 280,00                            |                                |
| ужин               | Гарнир сложный                                    | 150            | 3,35             | 7,02  | 20,17  | 151,00                            | № 210 Пермь 2001г              |
|                    | Чай со смородиной и сахаром                       | 180            | 0,19             | 0,05  | 6,39   | 24,00                             | № 54-6гн Новосибирск 2022г     |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                          |
|                    | Хлеб "Урожайный"                                  | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                          |
|                    | Печенье Бонди                                     | 1шт/80гр       | 7,20             | 9,20  | 59,20  | 328,00                            | Пром.                          |
| итого за ужин      |                                                   |                | 13,68            | 16,65 | 104,66 | 594,00                            |                                |
| Итого за день:     |                                                   |                | 55,15            | 66,35 | 280,09 | 1 928,00                          |                                |

| Прием пищи         | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                |
|--------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------------------|
|                    |                                       |                | Б                | Ж     | У     |                                   |                            |
| День 2             |                                       |                |                  |       |       |                                   |                            |
| завтрак 1          | Бутерброд с повидлом                  | 20/10          | 1,55             | 0,58  | 17,16 | 79,00                             | № 2 Москва 2004г           |
|                    | Каша жидкая молочная пшениная         | 150            | 6,53             | 9,93  | 30,97 | 240,00                            | № 54-24к Новосибирск 2022г |
|                    | Чай с молоком                         | 180            | 1,44             | 1,49  | 8,44  | 50,00                             | № 54-4гн Новосибирск 2022г |
| итого за завтрак 1 |                                       |                | 9,52             | 12,00 | 56,57 | 369,00                            |                            |
| завтрак 2          | Сок фруктовый                         | 1шт/200гр      | 1,00             | 0,00  | 18,20 | 76,00                             | № 707 Москва 2004г         |
| итого за завтрак 2 |                                       |                | 1,00             | 0,00  | 18,20 | 76,00                             |                            |
|                    | Салат "Объеденье"                     | 50             | 1,01             | 1,46  | 2,18  | 26,00                             | № 39 Новосибирск 2000г     |
|                    | Свекольник со сметаной и фрикаделькой | 180/5/20       | 6,03             | 7,57  | 10,81 | 135,00                            | № 54-18с Новосибирск 2022г |
|                    |                                       |                |                  |       |       |                                   |                            |

|                |                                      |     |       |       |        |          |                             |
|----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| обед           | Картофельное пюре                    | 120 | 2,59  | 5,50  | 17,37  | 133,00   | № 54-11г Новосибирск 2022г  |
|                | Супфле рыбное                        | 70  | 7,57  | 4,16  | 4,66   | 86,00    | Отработка                   |
|                | Соус белый основной                  | 30  | 0,17  | 1,26  | 1,09   | 16,00    | № 582 Москва 2004г          |
|                | Компот из свежих яблок               | 180 | 0,14  | 0,14  | 9,82   | 40,00    | № 54-32хн Новосибирск 2022г |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20  | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                       |
| итого за обед  | Хлеб "Урожайный"                     | 20  | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                       |
|                |                                      |     | 20,45 | 20,47 | 64,83  | 527,00   |                             |
| полдник        | Кисломолочная или молочная продукция | 200 | 5,60  | 6,40  | 9,40   | 117,00   | № 260 Пермь 2001г           |
|                | Булочка школьная                     | 50  | 4,38  | 3,18  | 30,63  | 169,00   | № 54-9в Новосибирск 2022г   |
|                |                                      |     | 9,98  | 9,58  | 40,03  | 286,00   |                             |
|                | Пудинг творожный запеченный          | 150 | 18,80 | 27,06 | 34,18  | 455,00   | № 135 Пермь 2001г           |
|                | Соус молочный сладкий                | 30  | 0,76  | 1,72  | 4,90   | 37,00    | № 234 Пермь 2001г           |
| ужин           | Напиток из шиповника                 | 180 | 0,72  | 0,00  | 17,09  | 24,00    | № 54-13хн Новосибирск 2022г |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20  | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                       |
|                | Хлеб "Урожайный"                     | 20  | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                       |
|                |                                      |     | 23,22 | 29,16 | 75,07  | 607,00   |                             |
|                | итого за ужин                        |     | 64,17 | 71,21 | 254,70 | 1 865,00 |                             |
| Итого за день: |                                      |     |       |       |        |          |                             |

| Принем пищи   | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                    |
|---------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|
|               |                                           |                | Б                | Ж     | У      |                                   |                                |
| День 3        |                                           |                |                  |       |        |                                   |                                |
| завтрак 1     | Бутерброд с сыром                         | 20/10          | 3,80             | 3,48  | 10,28  | 89,00                             | № 3 Москва 2004г               |
|               | Омлет натуральный                         | 150            | 15,31            | 20,20 | 3,46   | 254,00                            | № 117 Пермь 2001г              |
|               | Чай с сахаром                             | 180            | 0,18             | 0,00  | 9,91   | 37,00                             | № 54-2гн Новосибирск 2022г     |
|               |                                           |                | 19,29            | 23,68 | 23,65  | 380,00                            |                                |
|               | итого за завтрак 1                        |                |                  |       |        | 81,00                             | № 10.4а Новосибирск 2018г      |
| завтрак 2     | Фрукт свежий                              | 180            | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 46,00                             | № 33 Новосибирск 2000г.        |
|               |                                           |                | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 81,00                             |                                |
|               | Салат "Популярный"                        | 50             | 0,83             | 2,82  | 4,33   | 46,00                             |                                |
|               |                                           |                | 7,18             | 9,17  | 15,51  | 175,00                            | Отработка                      |
|               | итого за завтрак 2                        |                |                  |       |        | 112,00                            | № 54-8г Новосибирск 2022г      |
| обед          | Суп "Кудрявый" со сметаной и фрикаделькой | 180/5/20       | 2,78             | 5,66  | 15,07  | 162,00                            | ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г |
|               | Калюста тушеная                           | 120            | 7,50             | 11,47 | 7,32   | 69,00                             | № 54-1хн Новосибирск 2022г     |
|               | Биточки по-Московски                      | 50             | 0,49             | 0,00  | 16,32  | 46,00                             | Пром.                          |
|               | Компот из смеси сухофруктов               | 180            | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 45,00                             | Пром.                          |
|               | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 655,00                            |                                |
| итого за обед | Хлеб "Урожайный"                          | 20             | 21,72            | 29,50 | 77,45  | 118,00                            | № 245 Пермь 2001г              |
| полдник       | Кисломолочная или молочная продукция      | 200            | 5,60             | 6,40  | 8,20   | 203,00                            | № 119 Новосибирск 2000г        |
|               | Крендель сахарный                         | 50             | 4,39             | 7,21  | 30,08  | 321,00                            |                                |
|               |                                           |                | 9,99             | 13,61 | 38,28  | 82,00                             | № 54-1к Новосибирск 2022г      |
|               | Каша жидкая молочная кукурузная           | 150            | 2,12             | 5,70  | 5,85   | 71,00                             | № 54-4хн Новосибирск 2022г     |
|               | Компот из изюма                           | 180            | 0,32             | 0,00  | 18,17  | 45,00                             | Пром.                          |
| ужин          | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 45,00                             | Пром.                          |
|               | Хлеб "Урожайный"                          | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 244,00                            |                                |
|               |                                           |                | 5,38             | 6,08  | 42,92  | 1 681,00                          |                                |
|               | итого за ужин                             |                | 57,10            | 73,59 | 199,94 |                                   |                                |
|               | Итого за день:                            |                |                  |       |        |                                   |                                |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------------|
|                    |                                                             |                | Б                | Ж     | У      |                                   |                             |
| День 4             |                                                             |                |                  |       |        |                                   |                             |
| завтрак 1          | Бутерброд с маслом сливочным                                | 20/10          | 1,55             | 8,83  | 10,36  | 128,00                            | № 1 Москва 2004г            |
|                    | Каша жидкая молочная манная                                 | 150            | 4,19             | 5,86  | 20,29  | 150,00                            | № 54-27к Новосибирск 2022г  |
|                    | Какао с молоком                                             | 180            | 3,17             | 3,35  | 14,96  | 100,00                            | № 242 Пермь 2001г           |
| итого за завтрак 1 |                                                             |                | 8,91             | 18,04 | 45,61  | 378,00                            |                             |
| завтрак 2          | Сок фруктовый                                               | 1шт/200гр      | 1,00             | 0,00  | 18,20  | 76,00                             | № 707 Москва 2004г          |
| итого за завтрак 2 |                                                             |                | 1,00             | 0,00  | 18,20  | 76,00                             |                             |
| обед               | Икра морковная                                              | 50             | 0,89             | 4,04  | 5,18   | 61,00                             | № 54-12з Новосибирск 2022г. |
|                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и<br>фрикадельской | 180/5/20       | 5,83             | 9,33  | 10,22  | 146,00                            | № 110 Москва 2004г          |
|                    | Плов из грудки куриной                                      | 150            | 17,81            | 11,76 | 26,26  | 310,00                            | № 191 Пермь 2001г           |
|                    | Компот из кураги                                            | 180            | 0,94             | 0,00  | 18,15  | 73,00                             | № 54-2хн Новосибирск 2022г  |
|                    | Хлеб пшеничный                                              | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                       |
| итого за обед      | Хлеб "Урожайный"                                            | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                       |
|                    |                                                             |                | 28,41            | 25,51 | 78,71  | 681,00                            |                             |
|                    |                                                             | 200            | 5,60             | 6,40  | 9,40   | 117,00                            | № 260 Пермь 2001г           |
| полдник            | Кисломолочная или молочная продукция                        | 50             | 3,77             | 4,90  | 37,20  | 207,00                            | № 12.6 в Новосибирск 2018г  |
|                    | Печенье сахарное                                            |                | 9,37             | 11,30 | 46,60  | 324,00                            |                             |
| итого за полдник   |                                                             | 150/5          | 9,01             | 11,64 | 42,37  | 312,00                            | № 110 Пермь 2001г           |
| ужин               | Макаронник с маслом сливочным                               | 180            | 0,19             | 0,05  | 6,39   | 24,00                             | № 54-6гн Новосибирск 2022г  |
|                    | Чай со смородиной и сахаром                                 | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                       |
|                    | Хлеб пшеничный                                              | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                       |
|                    | Хлеб "Урожайный"                                            | 1шт/125гр      | 0,63             | 0,00  | 11,38  | 47,00                             | Пром.                       |
| итого за ужин      | Пюре фруктовое                                              |                | 12,77            | 12,07 | 79,04  | 474,00                            |                             |
| Итого за день:     |                                                             |                | 60,46            | 66,92 | 268,16 | 1 933,00                          |                             |

| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                  |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|-----------------------------------|------------------------------|
|                    |                                           |                | Б                | Ж    | У     |                                   |                              |
| День 5             |                                           |                |                  |      |       |                                   |                              |
| завтрак 1          | Бутерброд с повидлом                      | 20/10          | 1,55             | 0,58 | 17,16 | 79,00                             | № 2 Москва 2004г             |
|                    | Суп молочный с макаронными изделиями      | 150            | 4,20             | 4,73 | 14,80 | 118,00                            | № 45 Пермь 2001г             |
|                    | Чай с лимоном и сахаром                   | 180            | 0,24             | 0,06 | 6,52  | 26,00                             | № 54-3гн Новосибирск 2022г.  |
| итого за завтрак 1 |                                           |                | 5,99             | 5,37 | 38,48 | 223,00                            |                              |
| завтрак 2          | Фрукт свежий                              | 180            | 0,72             | 0,72 | 17,64 | 81,00                             | № 10.4а Новосибирск 2018г    |
| итого за завтрак 2 |                                           |                | 0,72             | 0,72 | 17,64 | 81,00                             |                              |
| обед               | Салат "Ералаш"                            | 50             | 0,80             | 1,75 | 4,60  | 47,00                             | № 2 Новосибирск 2000г        |
|                    | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой | 180/20         | 8,62             | 8,08 | 14,59 | 166,00                            | № 37 Пермь 2001г             |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                | 120            | 6,99             | 6,31 | 34,32 | 226,00                            | № 54-4г Новосибирск 2022г    |
|                    | Котлета из грудки куриной                 | 70             | 12,41            | 5,30 | 7,14  | 144,00                            | № 189 Пермь 2001г            |
|                    | Соус красный основной                     | 30             | 0,25             | 0,62 | 1,93  | 14,00                             | № 54-3соус Новосибирск 2022г |
|                    | Компот из свежих яблок                    | 180            | 0,14             | 0,14 | 9,82  | 40,00                             | № 54-32хн Новосибирск 2022г  |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 20             | 1,52             | 0,18 | 9,68  | 46,00                             | Пром.                        |
| итого за обед      | Хлеб "Урожайный"                          | 20             | 1,42             | 0,20 | 9,22  | 45,00                             | Пром.                        |
|                    |                                           |                |                  |      |       |                                   |                              |

|                    |                                      |          |       |       |        |          |                             |
|--------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|-----------------------------|
| итого за обед      |                                      |          | 32,15 | 22,58 | 91,30  | 728,00   |                             |
|                    | Булочка домашняя                     | 50       | 3,68  | 7,93  | 31,02  | 210,00   | № 282 Пермь 2001г           |
| подлинник          | Кисломолочная или молочная продукция | 200      | 5,60  | 6,40  | 8,20   | 118,00   | № 245 Пермь 2001г           |
| итого за подлинник |                                      |          | 9,28  | 14,33 | 39,22  | 328,00   |                             |
| ужин               | Картофель отварной                   | 150      | 2,97  | 0,59  | 24,21  | 119,00   | № 214 Пермь 2001г           |
|                    | Биточки рыбная (минтай)              | 70       | 10,20 | 2,03  | 6,47   | 84,00    | № 54-3р Новосибирск 2022г   |
|                    | Соус сметанный с томатом             | 30       | 0,39  | 3,77  | 1,49   | 41,00    | № 601 Москва 2004г          |
|                    | Чай с яблоком и сахаром              | 180      | 0,22  | 0,09  | 7,39   | 29,00    | № 54-46гн Новосибирск 2022г |
|                    | Хлеб пшеничный                       | 20       | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                       |
|                    | Хлеб "У рожайный"                    | 20       | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                       |
| итого за ужин      | Печенье Бонди                        | 1шт/80гр | 7,20  | 9,20  | 59,20  | 328,00   | Пром.                       |
| итого за день:     |                                      |          | 23,92 | 16,06 | 117,66 | 692,00   |                             |
|                    |                                      |          | 72,06 | 59,06 | 304,30 | 2 052,00 |                             |

| Прием пищи         |  | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                    |
|--------------------|--|--------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|
| День 6             |  |                                                        |                | Б                | Ж     | У      |                                   |                                |
| завтрак 1          |  | Бутерброд с маслом сливочным                           | 20/10          | 1,55             | 8,83  | 10,36  | 128,00                            | № 1 Москва 2004г               |
|                    |  | Омлет натуральный                                      | 150            | 15,31            | 20,20 | 3,46   | 254,00                            | № 117 Пермь 2001г              |
|                    |  | Чай с молоком                                          | 180            | 1,44             | 1,49  | 8,44   | 50,00                             | № 54-4гн Новосибирск 2022г     |
| итого за завтрак 1 |  |                                                        |                | 18,30            | 30,52 | 22,26  | 432,00                            |                                |
| завтрак 2          |  | Сок фруктовый                                          | 1шт/200гр      | 1,00             | 0,00  | 18,20  | 76,00                             | № 707 Москва 2004г             |
| итого за завтрак 2 |  |                                                        |                | 1,00             | 0,00  | 18,20  | 76,00                             |                                |
|                    |  | Салат "Здоровье"                                       | 50             | 0,73             | 5,05  | 3,29   | 61,00                             | № 15 Прейскурант 87            |
|                    |  | Суп картофельный с крупной рисовой и с<br>фрикаделькой | 180/20         | 5,92             | 6,53  | 12,77  | 134,00                            | № 138 Москва 2004г             |
| обед               |  | Каша перловая рассыпчатая                              | 120            | 3,38             | 5,35  | 23,99  | 160,00                            | № 54-5г Новосибирск 2022г.     |
|                    |  | Биточки по-Московски                                   | 50             | 7,50             | 11,47 | 7,32   | 162,00                            | ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г |
|                    |  | Соус томатный                                          | 30             | 0,24             | 1,52  | 1,91   | 22,00                             | № 238 Пермь 2001г.             |
|                    |  | Компот из смеси сухофруктов                            | 180            | 0,49             | 0,00  | 16,32  | 69,00                             | № 54-1хн Новосибирск 2022г     |
|                    |  | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                          |
|                    |  | Хлеб "У рожайный"                                      | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                          |
| итого за обед      |  |                                                        |                | 21,20            | 30,30 | 84,50  | 699,00                            |                                |
| подлинник          |  | Кисломолочная или молочная продукция                   | 200            | 5,60             | 6,40  | 9,40   | 117,00                            | № 260 Пермь 2001г              |
|                    |  | Булочка школьная                                       | 50             | 4,38             | 3,18  | 30,63  | 169,00                            | № 54-9в Новосибирск 2022г      |
| итого за подлинник |  |                                                        |                | 9,98             | 9,58  | 40,03  | 286,00                            |                                |
| ужин               |  | Каша жидкая молочная пшениная                          | 150            | 6,53             | 9,93  | 30,97  | 240,00                            | № 54-24к Новосибирск 2022г     |
|                    |  | Компот из изюма                                        | 180            | 0,32             | 0,00  | 18,17  | 71,00                             | № 54-4хн Новосибирск 2022г     |
|                    |  | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                          |
|                    |  | Хлеб "У рожайный"                                      | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                          |
|                    |  | Печенье Бонди                                          | 1шт/80гр       | 7,20             | 9,20  | 59,20  | 328,00                            | Пром.                          |
| итого за ужин      |  |                                                        |                | 16,99            | 19,51 | 127,24 | 730,00                            |                                |
| итого за день:     |  |                                                        |                | 67,47            | 89,91 | 292,23 | 2 223,00                          |                                |

|            |                    |                |                  |   |   |                                   |             |
|------------|--------------------|----------------|------------------|---|---|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|            |                    |                | Б                | Ж | У |                                   |             |

|                    |                                                              |                                      |       |       |        |          |                              |                   |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|----------|------------------------------|-------------------|--|
| День 7             |                                                              |                                      |       |       |        |          |                              |                   |  |
| завтрак 1          | Бутерброд с сыром                                            | 20/10                                | 3,80  | 3,48  | 10,28  | 89,00    | № 3 Москва 2004г             |                   |  |
|                    | Каша жидкая молочная овсяная                                 | 150                                  | 5,04  | 7,39  | 18,06  | 158,00   |                              |                   |  |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                   | 180                                  | 2,88  | 3,06  | 17,88  | 105,00   |                              |                   |  |
| Итого за завтрак 1 |                                                              |                                      | 11,72 | 13,93 | 46,22  | 352,00   | № 258 Пермь 2001г            |                   |  |
| завтрак 2          | Фрукт свежий                                                 | 180                                  | 0,72  | 0,72  | 17,64  | 81,00    | № 10.4а Новосибирск 2018г    |                   |  |
| Итого за завтрак 2 |                                                              |                                      | 0,72  | 0,72  | 17,64  | 81,00    |                              |                   |  |
| обед               | Икра кабачковая                                              | 50                                   | 0,95  | 4,45  | 3,85   | 59,00    | № 101 Москва 2004г           |                   |  |
|                    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикаделькой | 180/5/20                             | 6,12  | 10,31 | 9,30   | 151,00   |                              |                   |  |
|                    | Картофельное пюре                                            | 120                                  | 2,59  | 5,50  | 17,37  | 133,00   | № 54-11г Новосибирск 2022г   |                   |  |
|                    | Голубцы ленивые                                              | 70                                   | 6,35  | 5,58  | 5,72   | 95,00    |                              |                   |  |
|                    | Соус красный основной                                        | 30                                   | 0,25  | 0,62  | 1,93   | 14,00    | № 54-3соус Новосибирск 2022г |                   |  |
|                    | Компот из кураги                                             | 180                                  | 0,94  | 0,00  | 18,15  | 73,00    |                              |                   |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                               | 20                                   | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | № 54-2хн Новосибирск 2022г   |                   |  |
|                    | Хлеб "У рожайный"                                            | 20                                   | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    |                              |                   |  |
|                    | Итого за обед                                                |                                      |       | 20,14 | 26,84  | 75,22    | 616,00                       | Пром.             |  |
|                    | подлинк                                                      | Кисломолочная или молочная продукция | 200   | 5,60  | 6,40   | 8,20     | 118,00                       | № 245 Пермь 2001г |  |
| Печенье сахарное   |                                                              | 50                                   | 3,77  | 4,90  | 37,20  | 207,00   |                              |                   |  |
| Итого за подлинк   |                                                              |                                      | 9,37  | 11,30 | 45,40  | 325,00   | № 12.6 в Новосибирск 2018г   |                   |  |
| ужин               | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным              | 150/5                                | 2,25  | 6,66  | 7,52   | 97,00    | № 106 Пермь 2001г            |                   |  |
|                    | Чай с сахаром                                                | 180                                  | 0,18  | 0,00  | 9,91   | 37,00    |                              |                   |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                               | 20                                   | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    |                              |                   |  |
|                    | Хлеб "У рожайный"                                            | 20                                   | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    |                              |                   |  |
| Итого за ужин      |                                                              |                                      | 5,37  | 7,04  | 36,33  | 225,00   | Пром.                        |                   |  |
| Итого за день:     |                                                              |                                      | 47,32 | 59,83 | 220,81 | 1 599,00 |                              |                   |  |

| Присм пищи         | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------------------------|
| День 8             |                                            |                | Б                | Ж    | У     |                                   |                                |
| завтрак 1          | Бутерброд с повидлом                       | 20/10          | 1,55             | 0,58 | 17,16 | 79,00                             | № 2 Москва 2004г               |
|                    | Каша жидкая молочная кукурузная            | 150            | 2,12             | 5,70 | 5,85  | 82,00                             | № 54-1к Новосибирск 2022г      |
|                    | Чай с лимоном и сахаром                    | 180            | 0,24             | 0,06 | 6,52  | 26,00                             | № 54-3гн Новосибирск 2022г.    |
| Итого за завтрак 1 |                                            |                | 3,91             | 6,34 | 29,53 | 187,00                            |                                |
|                    | завтрак 2                                  | Сок фруктовый  | 1шт/200гр        | 1,00 | 0,00  | 18,20                             | № 707 Москва 2004г             |
| Итого за завтрак 2 |                                            |                | 1,00             | 0,00 | 18,20 | 76,00                             |                                |
|                    | Салат из белокочанной капусты с морковью   | 50             | 1,36             | 2,63 | 8,78  | 59,00                             | № 43 Москва 2004г.             |
| обед               | Суп картофельный с клецками и фрикаделькой | 180/30/20      | 6,73             | 7,43 | 13,68 | 150,00                            | № 54-6с Новосибирск 2022г      |
|                    | Макаронные изделия отварные                | 120            | 4,27             | 4,94 | 28,48 | 178,00                            | № 54-1г Новосибирск 2022г      |
|                    | Котлета "Особенная" из мяса птицы          | 50             | 7,42             | 6,50 | 4,76  | 107,00                            | ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г |
|                    | Компот из свежих яблок                     | 180            | 0,14             | 0,14 | 9,82  | 40,00                             | № 54-32хн Новосибирск 2022г    |
|                    | Соус белый основной                        | 30             | 0,17             | 1,26 | 1,09  | 16,00                             | № 582 Москва 2004г             |
|                    | Хлеб пшеничный                             | 20             | 1,52             | 0,18 | 9,68  | 46,00                             | Пром.                          |

|                                      |          |       |       |        |          |                            |
|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|----------------------------|
| Хлеб "Урожайный"                     | 20       | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                      |
| Итого за обед                        |          | 23,03 | 23,28 | 85,51  | 641,00   |                            |
| поплавник                            | 200      | 5,60  | 6,40  | 9,40   | 117,00   | № 260 Пермь 2001г          |
| Кисломоложная или молочная продукция |          |       |       |        |          |                            |
| Пирожки печеные с картофелем         | 60       | 4,64  | 5,12  | 31,18  | 191,00   | № 304 Пермь 2001г          |
| Итого за поплавник                   |          | 10,24 | 11,52 | 40,58  | 308,00   |                            |
| Расту из овощей                      | 200      | 3,51  | 18,88 | 18,87  | 258,00   | № 83 Пермь 2001г           |
| Чай со смородиной и сахаром          | 180      | 0,19  | 0,05  | 6,39   | 24,00    | № 54-6гн Новосибирск 2022г |
| Хлеб пшеничный                       | 20       | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                      |
| Хлеб "Урожайный"                     | 20       | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                      |
| Пюре фруктовое                       | 1шт/125г | 0,63  | 0,00  | 11,38  | 47,00    | Пром.                      |
| Итого за ужин                        |          | 7,27  | 19,31 | 55,54  | 420,00   |                            |
| Итого за день:                       |          | 45,45 | 60,45 | 229,36 | 1 632,00 |                            |

|                    |                                                            |                |                  |       |        |                                   |                             |
|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Присем пищи        | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры                 |
| День 9             |                                                            |                | Б                | Ж     | У      |                                   |                             |
| завтрак 1          | Бутерброд с маслом сливочным                               | 20/10          | 1,55             | 8,83  | 10,36  | 128,00                            | № 1 Москва 2004г            |
|                    | Суфле творожное                                            | 150            | 18,14            | 26,76 | 23,79  | 409,00                            | № 365 Москва 2004г          |
|                    | Соус молочный сладкий                                      | 30             | 0,76             | 1,72  | 4,90   | 37,00                             | № 234 Пермь 2001г           |
| Итого за завтрак 1 | Чай с молоком                                              | 180            | 1,44             | 1,49  | 8,44   | 50,00                             | № 54-4гн Новосибирск 2022г  |
| завтрак 2          | Фрукт свежий                                               | 180            | 21,89            | 38,80 | 47,49  | 624,00                            |                             |
| Итого за завтрак 2 |                                                            |                | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 81,00                             | № 10,4а Новосибирск 2018г   |
|                    | Икра морковная                                             | 50             | 0,72             | 0,72  | 17,64  | 81,00                             |                             |
|                    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и<br>фрикаделькой | 180/5/20       | 0,89             | 4,04  | 5,18   | 61,00                             | № 54-12з Новосибирск 2022г. |
| обед               | Капша гречневая рассыпчатая                                | 120            | 6,99             | 6,31  | 34,32  | 226,00                            | № 110 Москва 2004г          |
|                    | Курица тушеная с морковью                                  | 70             | 9,41             | 6,96  | 3,31   | 128,00                            | № 54-4г Новосибирск 2022г   |
|                    | Компот из смеси сухофруктов                                | 180            | 0,49             | 0,00  | 16,32  | 69,00                             | № 54-30м Новосибирск 2022г  |
|                    | Хлеб пшеничный                                             | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                       |
| Итого за обед      | Хлеб "Урожайный"                                           | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                       |
|                    |                                                            |                | 26,55            | 27,02 | 88,25  | 721,00                            |                             |
| поплавник          | Кисломоложная или молочная продукция                       | 200            | 5,60             | 6,40  | 8,20   | 118,00                            | № 245 Пермь 2001г           |
| Итого за поплавник | Булочка домашняя                                           | 50             | 3,68             | 7,93  | 31,02  | 210,00                            | № 282 Пермь 2001г           |
| ужин               | Капша "Дружба"                                             | 150            | 9,28             | 14,33 | 39,22  | 328,00                            |                             |
|                    | Чай с яблоком и сахаром                                    | 180            | 0,22             | 0,09  | 7,39   | 29,00                             | № 54-16к Новосибирск 2022г  |
|                    | Хлеб пшеничный                                             | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,68   | 46,00                             | Пром.                       |
| Итого за ужин      | Хлеб "Урожайный"                                           | 20             | 1,42             | 0,20  | 9,22   | 45,00                             | Пром.                       |
| Итого за день:     |                                                            |                | 7,16             | 4,87  | 44,39  | 247,00                            |                             |
|                    |                                                            |                | 65,60            | 85,74 | 236,99 | 2 001,00                          |                             |

|             |                    |                |                  |   |   |                                   |             |
|-------------|--------------------|----------------|------------------|---|---|-----------------------------------|-------------|
| Присем пищи | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
| День 10     |                    |                | Б                | Ж | У |                                   |             |

|                    |                                           |          |       |       |        |          |                                   |
|--------------------|-------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|----------|-----------------------------------|
| завтрак 1          | Бутерброд с повидлом                      | 20/10    | 1,55  | 0,58  | 17,16  | 79,00    | № 2 Москва 2004г                  |
|                    | Каша жидкая молочная манная               | 150      | 4,19  | 5,86  | 20,29  | 150,00   | № 54-27к Новосибирск 2022г        |
|                    | Чай с сахаром                             | 180      | 0,18  | 0,00  | 9,91   | 37,00    | № 54-2гн Новосибирск 2022г        |
| Итого за завтрак 1 |                                           |          | 5,92  | 6,44  | 47,36  | 266,00   |                                   |
| завтрак 2          | Сок фруктовый                             | 1шт/200г | 1,00  | 0,00  | 18,20  | 76,00    | № 707 Москва 2004г                |
| Итого за завтрак 2 |                                           |          | 1,00  | 0,00  | 18,20  | 76,00    |                                   |
| обед               | Салат "Витаминка"                         | 50       | 0,71  | 2,61  | 5,80   | 44,00    | № 1 Новосибирск 2000г             |
|                    | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой | 180/20   | 8,62  | 8,08  | 14,59  | 166,00   | № 37 Пермь 2001г                  |
|                    | Жаркое по-домашнему                       | 150      | 17,70 | 8,97  | 14,00  | 237,00   | № 54-28м Новосибирск 2022г        |
|                    | Напиток с витаминами "Виташка"            | 180      | 0,00  | 3,10  | 36,59  | 138,00   | РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016 |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 20       | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                             |
| Итого за обед      | Хлеб "Урожайный"                          | 20       | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                             |
|                    |                                           |          | 29,97 | 23,14 | 89,88  | 676,00   |                                   |
| полдник            | Кисломолочная или молочная продукция      | 200      | 5,60  | 6,40  | 9,40   | 117,00   | № 260 Пермь 2001г                 |
|                    | Булочка российская                        | 50       | 3,40  | 4,78  | 30,33  | 177,00   | № 284 Пермь 2001г                 |
| Итого за полдник   |                                           |          | 9,00  | 11,18 | 39,73  | 294,00   |                                   |
| ужин               | Рис отварной                              | 150      | 3,81  | 6,11  | 38,61  | 228,00   | № 201 Пермь 2001г                 |
|                    | Котлета рыбная                            | 70       | 7,22  | 1,40  | 4,62   | 60,00    | № 54-3р Новосибирск 2022г         |
|                    | Соус белый основной                       | 30       | 0,17  | 1,26  | 1,09   | 16,00    | № 582 Москва 2004г                |
|                    | Компот из яблок                           | 180      | 0,32  | 0,00  | 18,17  | 71,00    | № 54-4хн Новосибирск 2022г        |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 20       | 1,52  | 0,18  | 9,68   | 46,00    | Пром.                             |
|                    | Хлеб "Урожайный"                          | 20       | 1,42  | 0,20  | 9,22   | 45,00    | Пром.                             |
|                    | Пюре фруктовое                            | 1шт/125г | 0,63  | 0,00  | 11,38  | 47,00    | Пром.                             |
|                    | Печенье Вояжи                             | 1шт/80г  | 7,20  | 9,20  | 59,20  | 328,00   | Пром.                             |
| Итого за ужин      |                                           |          | 22,29 | 18,35 | 151,97 | 841,00   |                                   |
| Итого за день:     |                                           |          | 68,18 | 59,11 | 347,14 | 2 153,00 |                                   |

|                            |        |        |          |           |  |
|----------------------------|--------|--------|----------|-----------|--|
| Итого за весь период       | 602,96 | 692,17 | 2 633,72 | 19 067,00 |  |
| Среднее значение за период | 60,30  | 69,22  | 263,37   | 1 906,70  |  |

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам СанПин 2.3/2.4.3590-20(Приложение№11).
2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, снежок, ряженка.
3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).

В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:

|            |     |
|------------|-----|
| завтрак 1. | 20% |
| завтрак 2. | 5%  |
| Обед.      | 35% |
| Полдник.   | 15% |
| ужин.      | 25% |

Техник-технолог 1 категории отдела питания



Н.М.Павлова

