

Утверждаю:
Директор
МКОУ Помельцевской ООШ


Морозова Н.Я.

« 29 »  2026г

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в сельских образовательных учреждениях на период каникул с дневным пребыванием с 1-22 июня 2026 г.
(Возрастная категория старше 12 лет)

**Примерное десятидневное меню и энергетическая ценность приготовляемых
блюд для обеспечения питанием детей в школьном лагере
образовательных учреждений Куйбышевского района .
(Возрастная категория с 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,58	6,71	16,57	104,00	Пермь 2001г № 341
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	12,10	13,98	41,89	340,00	Новосибирск 2022 № 54-1к
	Чай с молоком и сахаром	200	3,52	0,99	7,83	96,00	Новосибирск 2022г №54-4гн
	Фрукт свежий (Яблоко)	170	1,76	0,00	23,52	99,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак			20,96	21,68	89,81	639,00	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,89	8,10	20,89	88,00	Новосибирск 2022 № 54-34з
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,60	3,82	18,26	66,00	Пермь 2001г № 55
	Макароны отварные	180	6,40	7,40	25,13	231,00	Новосибирск 2022 № 54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,15	7,10	1,20	212,00	Новосибирск 2022 № 54-1м
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	11,02	35,00	Новосибирск 2022г №54-2хн
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г.часть 1
Итого за обед			29,39	30,09	126,09	895,00	
Итого за день			50,35	51,77	215,90	1 534,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 1 День 2	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/10/1	2,45	3,10	26,12	104,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Омлет натуральный	200	14,12	15,23	12,00	321,00	Новосибирск 2022 № 54-1о
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,10	32,19	102,00	Новосибирск 2022 № 54-23гн
	Фрукт свежий (Апельсин)	150	1,20	1,10	19,50	111,00	Москва № 653 №10
Итого за завтрак			20,99	21,53	89,81	638,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,50	7,80	14,85	168,00	Новосибирск 2022 № 54-7с
	Икра морковная	100	2,00	4,12	8,45	69,00	Новосибирск 2022г №54-12з
	Картофельное пюре	180	3,96	6,12	10,15	103,00	Новосибирск 2022 № 54-11г
	Рыба (тушенная) в томате с овощами	100	9,12	5,62	5,20	147,00	Новосибирск 2022г № 54-11р
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	55,00	Новосибирск 2022 № 54-4хн
	Кондитерское изделие	30	1,10	2,66	18,60	84,00	Пром.
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г. Часть 1
Итого за обед			29,45	29,91	125,73	889,00	
Итого за день			50,44	51,44	215,54	1 527,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,43	5,26	16,57	123,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200/10	17,86	16,23	53,87	425,00	Пермь 2001г № 124
	Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022 № 54-2гн
	Фрукт свежий (Бананы)	150	0,45	0,00	12,90	60,00	Москва № 653 №10
Итого за завтрак			20,94	21,49	89,84	635,00	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,17	0,98	3,83	20,00	Новосибирск 2022г № 54-3з
	Суп картофельный с горохом	250	2,40	6,86	15,10	135,00	Пермь 2001г № 37
	Рис отварной	180	7,55	9,80	39,89	226,00	Новосибирск 2022г № 54-6г
	Шницель куриный	100	9,36	8,33	6,71	155,00	Новосибирск 2022г № 54-24м
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,49	0,00	8,15	69,00	ООО "Палитра" РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016 № 4
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,00	Новосибирск 2022г № 54-3соус
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г. Часть 1
Итого за обед			29,41	30,28	125,94	889,00	
Итого за день			50,35	51,77	215,78	1 524,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с сыром	30/10	6,23	6,71	59,00	226,00	Пермь 2001г № 341
завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	200	12,15	13,85	9,01	232,00	Новосибирск 2022г № 54-22к
	Чай с молоком и сахаром	200	3,52	0,99	7,83	96,00	Новосибирск 2022 № 54-4гн
	Фрукт свежий (Яблоко)	150	1,76	0,00	23,52	99,00	Москва 2004г № 653
Итого за завтрак			23,66	21,55	99,36	653,00	
обед	Салат из моркови и яблок	100	0,89	0,17	1,02	11,00	Новосибирск 2022г № 54-11з
	Суп из овощей	250	3,63	4,23	0,65	46,00	Новосибирск 2022г № 54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,12	7,56	9,86	155,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Тефтели из говядины	80	9,87	11,09	10,38	176,00	Пермь 2001г № 180
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,00	Пермь 2001г № 238

	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Сок шт	200/1шт	0,36	0,00	34,00	132,00	Пром.
	Кондитерское изделие	35	1,10	2,66	18,60	84,00	Пром.
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г. Часть №1
Итого за обед			29,41	30,02	126,77	888,00	
Итого за день			53,07	51,57	226,13	1 541,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/10/1	2,45	3,10	26,12	104,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	14,03	16,20	38,50	325,00	Новосибирск 2022 № 54-27к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,10	32,19	102,00	Новосибирск 2022г №54-23гн
	Фрукт свежий (Апельсин)	150	1,20	1,10	19,50	111,00	Пром.
Итого за завтрак			20,90	22,50	116,31	642,00	
обед							
	Салат из яиц по - чешски	100	0,80	0,20	8,23	68,00	Новосибирск 2000г. №38
	Свекольник	250	1,60	3,82	8,71	55,00	Новосибирск 2022 № 54-18с
	Биточки из говядины	100	9,87	11,09	10,38	176,00	Новосибирск 2022 № 54-6м
	Капуста тушеная	180	8,23	9,98	12,65	170,00	Новосибирск 2022 № 54-8г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	18,15	73,00	Новосибирск 2022г №54-1хн
	Кондитерское изделие	30	1,10	2,66	18,60	84,00	Пром.
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г. Часть №1
Итого за обед			29,99	31,34	126,31	889,00	
Итого за день			50,89	53,84	242,62	1 531,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,58	6,71	16,57	104,00	Пермь 2001г № 341
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	16,80	15,10	55,02	445,00	Новосибирск 2022г № 54-25к
	Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022 № 54-21гн
	Фрукт свежий (Банан)	150	0,45	0,00	12,90	60,00	Пром.
Итого за завтрак			21,03	21,81	90,99	636,00	
обед	Салат "Овощной букет"	100	1,17	0,09	0,89	20,00	Новосибирск 2000г. № 35
	Рассольник "Ленинградский"	250	1,60	3,82	2,13	98,00	Новосибирск 2022г № 54-3с
	Картофельное пюре	180	3,96	6,12	7,65	103,00	Новосибирск 2022 № 54-11г
	Рыба запеченая	100	13,56	12,30	38,96	274,00	Пермь 2001г № 146
	Соус белый основной	30	0,24	1,52	1,91	22,00	Новосибирск 2002г № 54-2 соус
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	6,03	24,00	Новосибирск 2022 № 54-2хн
	Кондитерское изделие	30	1,10	2,66	18,60	84,00	Пром.
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2001г. Часть №1
Итого за обед			29,35	30,10	125,76	888,00	
Итого за день			50,38	51,91	216,75	1 524,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,43	5,26	16,57	123,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Суфле творожное с повидлом	200/10	13,20	15,60	42,12	325,00	Москва 2004г. №365
	Чай с молоком и сахаром	200	3,52	0,99	7,83	96,00	Новосибирск 2022г №54-4гн
	Фрукт свежий (Яблоко)	150	1,76	0,00	23,52	99,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак			20,91	21,85	90,04	643,00	

обед	Салат "Объеденье"	100	1,19	2,10	3,12	99,00	Новосибирск 2000г № 39
	Щи из капусты с картофелем	250	1,60	5,82	9,12	149,00	Пермь 2001г № 55
	Плов с курицей	280	19,89	18,65	45,33	325,00	Новосибирск 2022г.№54-12м
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	55,00	Новосибирск 2022г.№54-4хн
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2001г.часть №1
Итого за обед			30,45	30,16	126,05	891,00	
Итого за день			51,36	52,01	216,09	1 534,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/10/1	2,45	3,10	26,12	104,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	14,20	15,12	12,03	318,00	Новосибирск 2022г № 54-24к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	2,10	32,19	102,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Фрукт свежий (апельсин)	180	1,20	1,10	19,50	111,00	Пром.
Итого за завтрак			21,07	21,42	89,84	635,00	
обед	Салат "Обской"	100	6,23	6,99	15,23	121,00	Новосибирск 2000г. №15
	Свекольник	250	1,60	3,82	8,71	55,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,12	7,56	9,86	155,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Гуляш из говядины	100	9,08	8,06	35,23	225,00	Новосибирск 2022 № 54-2м
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,49	0,00	8,15	69,00	ООО "Палитра" РЦ 10.86.10.590-002-17840891- 2016 № 4
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2001г.часть №1
Итого за обед			29,97	30,02	126,77	888,00	
Итого за день			51,04	51,44	216,61	1 523,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	Бутерброд с сыром	30/10	6,23	6,71	59,00	226,00	Пермь 2001г № 341

завтрак	Омлет натуральный	200	14,12	15,23	12,00	321,00	Новосибирск 2022 № 54-1о
	Какао с молоком	200	0,20	0,00	6,50	27,00	Новосибирск 2022 № 54-21гн
	Фрукт свежий (бананы)	150	0,45	0,00	12,90	60,00	Пром.
Итого за завтрак			21,00	21,94	90,40	634,00	
обед	Огурцы свежие порционнo	100	2,20	2,30	3,32	20,00	Новосибирск 2022 № 54-2з
	Суп картофельный с горохом	250	2,40	6,86	10,12	111,00	Новосибирск 2022 № 54-8с
	Рис припущенный	180	8,90	7,10	23,50	239,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Курица тушенная с морковью	100	8,12	8,33	2,10	98,00	Новосибирск 2022г № 54-25м
	Кондитерское изделие	30	1,10	2,66	18,60	84,00	Пром.
	Хлеб	200/1шт	0,16	0,00	18,95	73,00	Пром.
	Батон	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089
	Вода питьевая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	Пермь 2001г.часть №1
Итого за обед			30,33	30,84	126,18	888,00	
Итого за день			51,33	52,78	216,58	1 522,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,43	5,26	16,57	123,00	Пермь 2001г № 346
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	14,03	16,20	38,50	325,00	Новосибирск 2022 № 54-27к
	Чай с сахаром	200	2,90	0,00	11,56	87,00	Новосибирск 2022 № 54-2гн
	Фрукт свежий (яблоко)	150	1,76	0,00	23,52	99,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак			21,12	21,46	90,15	634,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,00	5,20	3,00	63,00	Новосибирск 2022г № 54-16з
	Суп картофельный с клецками	250	7,98	6,98	18,65	139,00	Новосибирск 2022 № 54-6с
	Картофельная запеканка с мясом	250	12,06	15,23	33,65	335,00	Пермь 2001г № 167
	Хлеб	70	7,45	3,59	49,59	263,00	1982г №1089

	Компот из смородины	180	0,94	0,00	18,15	73,00	Новосибирск 2022г №54-7хн
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21	Пермь 2001г.№238
	Вода питьевая	100	0	0	0	0	Пермь 2001г.часть №1
Итого за обед			30,42	31,72	125,71	894,00	
Итого за день			51,54	53,18	215,86	1 528,00	

Среднее значение за период:			51,08	52,17	219,79	1 528,80	
-----------------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Исп. Техник-технолог А.В.Волкова

В.М.П.

