

Утверждаю:
МКОУ ОКТЯБРЬСКАЯ СОШ


Козлов С.С.

сентября 2026г

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в
сельских дошкольных образовательных учреждениях
с сентября 2026г**

категория САД

(данное меню распространяется на Октябрьскую и Абрамовскую СОШ)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
		20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345
	Бутерброд с маслом сливочным						
	Каша молочная овсяная	150	6,59	8,58	25,29	204,00	Новосибирск 2022г № 54-9к
завтрак 1		180	0,23	0,01	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
	чай с лимоном и сахаром						
			8,39	17,02	48,75	336,00	
Итого за завтрак 1			0,11	0,00	9,71	84,00	Новосибирск 2000г № 80
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	84,00	
Итого за завтрак 2		50	2,78	5,10	4,32	66,00	Новосибирск 2000 № 33
обед	Салат "Популярный"						
	Ши из св.капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,50	6,75	7,58	170,00	Москва 2004 г № 124
	Макаронны отварные	110	4,88	4,92	30,88	175,00	Новосибирск 2022г 54-10г
		50	7,50	2,50	4,70	107,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Биточки по-московски п/ф						
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	25,32	100,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3соус
Итого за обед		30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			25,44	25,25	103,38	969,00	

полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	6,97	8,32	36,21	243,00	Пермь 2001г № 304
	Чай со смородиной	180	0,23	0,05	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
Итого за полдник			7,20	8,37	49,91	296,00	
Итого за день			41,14	50,64	211,75	1 685,00	

252
1260

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	110	8,12	11,46	2,20	142,00	Пермь 2001г № 117
	Чай с молоком и сахаром	180	2,20	2,35	15,09	85,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
			11,89	13,99	33,85	299,00	
Итого за завтрак 1			0,00	0,00	9,98	38,00	Пермь 2001г № 262
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00	
			0,00	0,00	9,98	38,00	
Итого за завтрак 2	Винегрет овощной	50	0,68	5,08	4,47	67,00	Новосибирск 2000 №16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,00	2,10	15,00	90,00	Новосибирск 2022г № 54-7с
	Рис припущенный	110	2,68	4,49	27,16	162,00	Новосибирск 2022г №54-7г
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	14,77	9,02	3,85	124,00	Новосибирск 2022г 54-10р
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,00	67,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн

Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			28,01	26,31	96,34	848,00	
полдник	Картофель тушеный	110	2,39	0,38	18,14	88,00	Москва 2004г №216
	Напиток из шиповника	180	0,05	0,18	13,68	59,00	Новосибирск 2022 № 54- 13хн
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
Итого за полдник			6,24	3,74	46,85	318,00	
Итого за день			46,14	44,04	187,02	1 503,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 3 День							
завтрак 1	Бутерброд с сыром *	20/5	2,67	1,63	9,68	64,00	Пермь 2001г № 341
	Суфле творожное	100	11,92	17,59	15,82	271,00	Москва 2004г № 365
	Соус молочный сладкий	20	0,51	1,07	3,26	25,00	Пермь 2001г № 234
	Какао с молоком	180	4,74	4,30	12,81	108,00	Новосибирск 2022г 54-21гн
Итого за завтрак 1			19,84	24,59	41,57	468,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00	Москва 2004г № 701
Итого за завтрак 2			0,04	0,01	7,89	30,00	
	Салат "Объединение"	50	1,01	2,96	2,18	39,00	Новосибирск 2000г № 39
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	180/5	1,94	6,76	12,07	114,00	Москва 2004г № 110

обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,00	Новосибирск 2022г № 54-4г
	Шницель натуральный рубленный с луком из мяса птицы п/ф	50	6,50	6,00	4,25	95,00	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	23,50	96,00	Пермь 2001г № 255
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Москва 2004г № 587
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
Итого за обед			23,92	26,83	98,54	867,00	
полдник	Булочка школьная	70	5,20	1,80	34,00	173,00	Новосибирск 2022г № 54-9в
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	25,36	98,00	Новосибирск 2022г № 54- 4хн
Итого за полдник			5,52	1,80	59,36	271,00	
Итого за день			49,32	53,23	207,36	1 636,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцепттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 4 День							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345
	Каша молочная манная жидкая	150	4,18	5,82	20,20	149,00	Новосибирск 2022г № 54- 27к
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за завтрак 1			5,93	14,25	35,81	293,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	38,00	Новосибирск 2000г № 80
Итого за завтрак 2			0,11	0,00	9,71	38,00	

обед	Салат "Витаминка"	50	0,75	2,50	5,50	48,00	Новосибирск 2000г № 1
	Суп гороховый	180	4,27	2,18	14,63	97,00	Новосибирск 2022г № 54-25с
	Плов из куриной грудки	150	2,76	8,35	26,68	195,00	Москва 2004 г № 492
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	25,32	100,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			16,46	18,51	100,99	778,00	
	Блинчики с маслом сливочным	150/3	13,11	15,55	54,36	411,00	Пермь 2001г № 273
	Чай со смородиной	180	0,23	0,05	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
			13,34	15,60	68,06	464,00	
Итого за полдник			35,84	48,36	214,57	1 573,00	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	Пермь 2001г № 347
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	2,12	6,52	7,30	94,00	Новосибирск 2022г № 54-1к
	Чай с лимоном	180 г	0,23	0,01	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			3,92	6,71	37,56	248,00	

завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,03	0,10	7,60	33,00	Новосибирск 2022г № 54-13хн
Итого за завтрак 2			0,03	0,10	7,60	33,00	Москва 2004г № 78
обед	Морковная икра	50	0,72	4,04	4,53	57,00	Пермь 2001г № 35
	Свекольник со сметаной	180/5	1,69	5,28	11,98	101,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Картофельное пюре	110	2,34	3,82	14,52	102,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,00	67,00	Пермь 2001г № 233
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Пром.
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	
			20,52	27,19	83,41	799,00	
			8,12	11,46	2,20	142,00	Пермь 2001г № 117
	Омлет натуральный	100	0,14	0,00	33,82	131,00	Пермь 2001г № 248
	Кисель из повидла	180	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
полдник	Хлеб пшеничный	30	12,06	14,64	51,05	444,00	
			36,53	48,64	179,62	1 524,00	
Итого за полдник							
Итого за день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецелтуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2	День									
1										Пермь 2001г № 341
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,67	1,63	9,68	64,00				Новосибирск 2022г № 54-6к
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,38	8,44	7,18	113,00				Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Чай с молоком и сахаром	180	2,20	2,35	15,09	85,00				Пермь 2001г № 262
Итого за завтрак 1			7,25	12,42	31,95	262,00				
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00				
	Салат "Здоровье"	50	0,73	9,20	3,28	97,00				
	Суп картофельный с овсяной крупой со сметаной	180/5	1,66	2,60	11,77	79,00				Москва 2004г № 138
обед	Макаронные отварные	110	3,92	4,53	26,11	163,00				Новосибирск 2022г 54-10г
	Шницель натуральный рубленный с луком из мяса птицы п/ф	50	6,50	6,00	4,25	95,00				ТУ10.86.10-004 16923037-2019
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	23,50	96,00				Пермь 2001г № 255
Итого за обед	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00				Новосибирск 2022г № 54- 3соус
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00				Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00				Пром.
полдник			21,14	28,31	99,49	881,00				Пермь 2001г № 296
	Оладьи с повидлом	130/10	10,36	11,41	56,59	498,00				Новосибирск 2022г № 54- 46гн
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,18	0,09	6,75	29,00				
Итого за полдник			10,54	11,50	63,34	527,00				

Итого за день				38,93	52,23	204,76	1 708,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 2	День							
		20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345	
	Бутерброд с маслом сливочным	100	11,78	17,34	22,74	294,00	Пермь 2001г № 135	
	Пудинг творожный запеченный	20	0,51	1,07	3,26	25,00	Пермь 2001г № 234	
	Соус молочный сладкий	180	1,76	1,53	15,68	79,00	Новосибирск 2022г № 54-23гн	
Итого за завтрак 1	Кофейный напиток с молоком		15,62	28,37	51,44	519,00	Москва 2004г № 701	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00		
Итого за завтрак 2			0,04	0,01	7,89	30,00	Пермь 2001г № 23	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	2,45	4,04	4,88	54,00	Москва 2004г № 110	
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	180/5	1,94	6,76	12,07	114,00	Новосибирск 2022г №54-7г	
	Рис припущенный	110	2,68	4,49	27,16	162,00	Новосибирск 2022г 54-14р	
	Котлета рыбная	50	6,45	2,00	3,05	56,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн	
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	25,32	100,00	Москва 2004г № 587	
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пром.	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.	
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00		
			22,36	23,78	102,62	838,00		

подник	Сдоба обыкновенная	70	5,01	3,66	35,29	195,00	Пермь 2001г № 288
		180	0,18	0,00	5,85	23,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за полдник	чай с сахаром		5,19	3,66	41,14	218,00	
Итого за день			43,21	55,82	203,09	1 605,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 3							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	110	8,92	15,45	2,27	182,00	Пермь 2001г № 117
	Чай с лимоном	180	0,23	0,01	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			10,72	15,64	32,53	307,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	38,00	Новосибирск 2000г № 80
			0,11	0,00	9,71	38,00	
Итого за завтрак 2	Винегрет овощной	50	0,68	5,08	4,47	67,00	Новосибирск 2000 №16
	Суп Кудрявый	180	2,86	3,76	15,16	107,00	отработка
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ10.86.10-004- 16923037-2019
	Картофельное пюре	110	2,34	3,82	14,52	102,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,00	67,00	Новосибирск 2022г № 54- Пермь 2001г
обед	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	№ 233
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.

Итого за обед			21,18	24,78	84,77	788,00	Пермь 2001 № 284
полдник	Булочка российская	70	4,25	5,92	36,37	215,00	
	Чай со смородиной	180	0,23	0,05	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
Итого за полдник			4,48	5,97	50,07	268,00	
Итого за день			36,49	46,39	177,08	1 401,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 4 День							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,67	1,63	9,68	64,00	Пермь 2001г № 341
	Каша молочная яичневая вязкая	150	5,47	6,97	25,50	187,00	Новосибирск 2022г № 54-21к
	Чай с молоком и сахаром	180	2,20	2,35	15,09	85,00	Новосибирск 2022г № 54-40гн
Итого за завтрак 1			10,34	10,95	50,27	336,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100					Новосибирск 2022г № 54-13хн
	Салат из капусты с морковью и маслом	50	0,03	0,10	7,60	33,00	Новосибирск 2000г № 4
обед	Свекольник со сметаной	180/5	1,69	5,28	11,98	101,00	Пермь 2001г № 35
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,60	4,65	13,20	169,00	Новосибирск 2022г № 54-28м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	23,50	96,00	Пермь 2001г № 255

Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
полдник	Каша молочная пшенная жидкая	150	2,38	8,44	7,18	113,00	Новосибирск 2022г № 54-6к
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,18	0,09	6,75	29,00	Новосибирск 2022г № 54-46гн
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
Итого за полдник			6,36	11,71	28,96	313,00	
Итого за день			46,02	40,75	169,99	1 430,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	Пермь 2001г № 347
	Каша молочная манная жидкая	150	4,18	5,82	20,20	149,00	Новосибирск 2022г № 54-27к
	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за завтрак 1			5,93	6,00	42,61	244,00	Москва 2004г № 701
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00	
			0,04	0,01	7,89	30,00	
Итого за завтрак 2	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	5,03	4,06	64,00	Пермь 2001г № 22
	Рассольник ленинградский со сметаной	180/5	1,76	5,38	12,36	106,00	Москва 2004г № 132
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,00	Новосибирск 2022г № 54-4г

обед	Голубцы ленивые	50	4,45	4,70	4,08	74,00	Новосибирск 2022г № 54-30м
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	17,00	72,00	Москва 2006г Р.Ц.10.86.10.59 0-003- 17840891-2016 № 5
	Соус сметанный с томатом	20	0,27	2,51	1,03	28,00	Москва 2004г № 602
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
Итого за обед			20,99	27,72	93,79	853,00	
полдник	Макаронник с маслом сливочным	150/3	8,25	8,22	42,90	278,00	Пермь 2001г № 110
	Компот из изюма	180	0,14	0,00	33,82	131,00	Пермь 2001г № 248
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
Итого за полдник			12,19	11,40	91,75	580,00	
Итого за день			39,15	45,13	236,04	1 707,00	
Среднее значение за период			41,28	48,52	199,13	1 577,20	

Техник-технолог

Лав

