

Утверждаю:
МКОУ ОКТЯБРЬСКАЯ СОШ



Козлов С.С.

2026г

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

с сентября 2026г

категория ЯСЛИ

(данное меню распространяется на Октябрьскую и Абрамовскую СОШ)

10-дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептутуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 1	День						
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,05	8,25	0,10	75,00	Пермь 2001г № 345
	Каша молочная овсяная	130	6,59	8,58	25,29	177,00	Новосибирск 2022г № 54-9к
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	11,41	44,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			7,84	16,88	36,80	296,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71	38,00	Новосибирск 2000г № 80
	Салат "Популярный"	30	1,78	4,06	2,59	40,00	Новосибирск 2000г № 33
обед	Ши из св.капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,20	5,25	5,58	170,00	Москва 2004 г № 124
	Макаронны отварные	100	4,80	4,70	30,74	168,00	Новосибирск 2022г 54-10г
	Биточки по-московски п/ф	50	7,50	2,50	4,70	107,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Компот из кураги	150	0,78	0,00	48,95	83,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3соус
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	2,80	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
			21,90	21,39	115,98	703,00	

полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	6,97	8,32	36,21	243,00	Пермь 2001г № 304
	чай со смородиной	150	0,19	0,04	11,42	44,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
	Итого за полдник		7,16	8,36	47,63	287,00	
Итого за день			37,01	46,63	210,12	1 324,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	0,02	0,00	13,44	21,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	100	7,31	10,31	1,98	128,00	Пермь 2001г № 117
	Чай с молоком и сахаром	150	1,83	1,96	12,57	71,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
	Итого за завтрак 1		9,16	12,27	27,99	220,00	Пермь 2001г № 262
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00	Новосибирск 2000 №16
	Итого за завтрак 2		0,00	0,00	9,98	38,00	Новосибирск 2022г № 54-7с
обед	Винегрет овощной	30	2,69	3,10	2,69	116,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	1,75	12,50	175,00	Новосибирск 2022г № 54-7г
	Рис припущенный	100	2,44	4,08	24,69	147,00	Новосибирск 2022г № 54-10р
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	14,77	9,02	3,85	124,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	15,00	65,00	

	Хлеб пшеничный	30	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
Итого за обед			24,75	22,45	80,43	749,00	
полдник	Картофель тушеный	100	2,17	0,35	16,49	80,00	Москва 2004г №216
	Напиток из шиповника	150	0,04	0,15	11,40	49,00	Новосибирск 2022 № 54-13хн
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
Итого за полдник			2,33	2,68	38,57	196,00	
Итого за день			36,24	37,40	156,97	1 203,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			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	90	10,79	15,80	14,23	243,00	Москва 2004г № 365
	Соус молочный сладкий	20	0,71	1,74	3,26	25,00	Пермь 2001г № 234
	Какао с молоком	150	3,07	2,77	19,18	111,00	Новосибирск 2022г 54-21гн
Итого за завтрак 1			17,24	21,94	46,35	443,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00	Москва 2004г № 701
			0,04	0,01	7,89	30,00	
Итого за завтрак 2							
	Салат "Объединенье"	30	1,01	2,96	2,18	39,00	Новосибирск 2000г № 39
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	150/5	2,15	4,55	8,20	188,00	Москва 2004г № 110

обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	5,07	24,00	155,00	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	150	0,41	0,00	19,59	80,00	Пермь 2001г № 255
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Москва 2004г № 587
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
Итого за обед	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
			18,82	23,97	81,20	693,00	
	Булочка школьная	70	5,20	1,80	34,00	173,00	Новосибирск 2022г № 54-9в
	Компот из изюма	150	1,27	0,00	21,13	82,00	Новосибирск 2022г № 54- 4хн
			6,47	1,80	55,13	255,00	
Итого за полдник			42,57	47,72	190,57	1 421,00	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,05	8,25	0,10	75,00	Пермь 2001г № 345
	Каша молочная манная жидкая	130	3,97	4,27	18,97	130,00	Новосибирск 2022г № 54- 27к
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	83,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за завтрак 1			5,17	12,52	23,94	288,00	
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	

	Салат "Витаминка"	30	0,75	2,50	5,50	48,00	Новосибирск 2000г № 1
	Суп гороховый	150	3,65	1,82	13,01	81,00	Новосибирск 2022г № 54- 25с
	Плов из куриной грудки	150	2,76	8,35	26,68	195,00	Москва 2004 г № 492
обед	Компот из кураги	150	0,78	0,00	48,95	83,00	Новосибирск 2022г № 54- 2хн
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
			11,00	17,05	115,84	529,00	
Итого за обед	Блинчики с маслом сливочным	100/3	8,35	8,92	36,21	260,00	Пермь 2001г № 273
полдник	Чай со смородиной	150	0,19	0,04	11,42	44,00	Новосибирск 2022г № 54- 60хн
Итого за полдник			8,54	8,96	47,63	304,00	
Итого за день			24,82	38,53	197,12	1 159,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	0,02	0,00	13,44	21,00	Пермь 2001г № 347
	Каша молочная кукурузная	130	1,84	5,65	6,33	181,00	Новосибирск 2022г № 54- 10к
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	11,41	44,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			2,06	5,70	31,18	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	
	Морковная икра	30	1,43	5,42	4,72	234,00	Москва 2004г № 78
	Свекольник со сметаной	150/5	1,40	3,60	9,95	79,00	Пермь 2001г № 35
	Картофельное пюре	100	2,13	3,47	13,20	93,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
обед	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,17	56,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Пермь 2001г № 233
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
Итого за обед			16,03	25,42	70,26	718,00	
	Омлет натуральный	90	7,31	10,31	1,98	128,00	Пермь 2001г № 117
полдник	Кисель из повидла	150	2,12	0,00	38,18	189,00	Пермь 2001г № 248
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
Итого за полдник			9,55	12,49	50,84	384,00	
Итого за день			27,67	43,71	159,88	1 383,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцепттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2	День 1								
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,67	1,63	9,68	64,00	Пермь 2001г № 341		
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	2,38	8,44	7,18	113,00	Новосибирск 2022г № 54-6к		
	Чай с молоком и сахаром	150	1,83	1,96	12,57	71,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн		
	Итого за завтрак 1		6,88	12,03	29,43	248,00			
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00	Пермь 2001г № 262		
	Итого за завтрак 2		0,00	0,00	9,98	38,00			
	Салат"Здоровье"	30	0,44	5,52	4,97	158,00	Прейск.87 № 15		
	Суп картофельный с овсяной крупой со сметаной	150/5	1,46	2,30	15,08	67,00	Москва 2004г № 138		
обед	Макароны отварные	100	4,80	4,70	30,74	168,00	Новосибирск 2022г 54-10г		
	Шницель натуральный рубленый 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	150	0,41	0,00	19,59	80,00	Пермь 2001г № 255		
	Соус красный основной	20	0,10	0,50	1,72	13,00	Новосибирск 2022г № 54-3соус		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.		
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.		
	Итого за обед		16,77	23,40	98,05	703,00			
	полдник	Оладьи с повидлом	100/10	7,97	8,78	43,53	383,00	Пермь 2001г № 296	
Чай с яблоком и сахаром		150	0,15	0,07	5,62	24,00	Новосибирск 2022г № 54-46гн		

Итого за полдник			8,12	8,85	49,15	407,00
Итого за день			31,77	44,28	186,61	1 396,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 2	День						
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,05	8,25	0,10	75,00	Пермь 2001г № 345
	Пудинг творожный	90	10,59	15,62	20,48	266,00	Пермь 2001г № 135
	Соус молочный сладкий	20	0,51	1,07	3,26	25,00	Пермь 2001г № 234
	Кофейный напиток с молоком	150	1,47	1,27	13,07	66,00	Новосибирск 2022г № 54-23
Итого за завтрак 1			13,62	26,21	36,91	432,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00	Москва 2004г № 701
	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,47	2,42	2,93	32,00	Пермь 2001г № 23
обед	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	150/5	2,15	4,55	8,20	188,00	Москва 2004г № 110
	Рис припущенный	100	2,44	4,08	24,69	147,00	Новосибирск 2022г №54-7г
	Котлета рыбная	50	6,45	2,00	3,05	56,00	Новосибирск 2022г 54-14р
	Компот из кураги	150	0,78	0,00	48,95	83,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Москва 2004г № 587
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
Итого за обед	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
			16,51	18,44	110,80	642,00	

полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,01	3,66	35,29	195,00	Пермь 2001г № 288
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	83,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
	Итого за полдник		5,16	3,66	40,16	278,00	
Итого за день			35,33	48,32	195,76	1 382,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 3							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	0,02	0,00	13,44	21,00	Пермь 2001г № 347
	Омлет натуральный	100	7,31	10,31	1,98	128,00	Пермь 2001г № 117
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,20	0,05	11,41	44,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			7,53	10,36	26,83	193,00	
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	30	0,42	3,06	2,69	40,00	Новосибирск 2000 №16
	Суп Кудрявый	150	2,46	3,19	12,64	91,00	отработка
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ10.86.10-004-16923037-2019
	Картофельное пюре	100	2,13	3,47	13,20	93,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,17	56,00	Новосибирск 2022г № 54-11г
обед	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Пермь 2001г № 233
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.

Итого за обед				15,61	20,72	69,16	509,00	Пермь 2001 № 284
полдник	Булочка российская	70		4,25	5,92	36,37	215,00	
	Чай со смородиной	150		0,19	0,04	11,42	44,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
Итого за полдник				4,44	5,96	47,79	259,00	
Итого за День				27,69	37,04	153,49	999,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 4							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/5	2,67	1,63	9,68	64,00	Пермь 2001г № 341
	Каша молочная ячневая	130	7,74	6,04	22,10	162,00	Новосибирск 2022г № 54-21к
	Чай с молоком и сахаром	150	1,83	1,96	12,57	71,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак 1			12,24	9,63	44,35	297,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,03	0,10	7,60	33,00	Новосибирск 2022г № 54-13хн
	Салат из капусты с морковью и маслом	30	0,46	1,55	3,38	27,00	Новосибирск 2000г № 4
обед	Свекольник со сметаной	150/5	1,40	3,60	9,95	79,00	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	150	0,41	0,00	19,59	80,00	Пермь 2001г № 255

Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
			23,93	14,18	67,82	477,00	
полдник	Каша молочная пшенная жидкая	130	2,38	8,44	7,18	113,00	Новосибирск 2022г № 54-6к
	чай с яблоком и сахаром	150	0,15	0,07	5,62	24,00	Новосибирск 2022г № 54-4бгн
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
Итого за полдник			2,65	10,69	23,48	204,00	
Итого за день			38,85	34,60	143,25	1 011,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцептутуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 5 День							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	0,02	0,00	13,44	21,00	Пермь 2001г № 347
	Каша молочная манная жидкая	130	3,97	4,27	18,97	130,00	Новосибирск 2022г № 54-27к
	чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,87	83,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за завтрак 1			4,14	4,27	37,28	234,00	
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 из свеклы с чесноком	30	0,59	4,03	4,00	42,67	Пермь 2001г № 22
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,56	4,38	10,36	97,00	Москва 2004г № 132
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,20	24,00	155,00	Новосибирск 2022г № 54-4г

обед	Голубцы ленивые	50	4,45	4,70	4,08	74,00	Новосибирск 2022г № 54-30м
	Напиток с витаминами "Витошка"	150	15,00	12,00	14,25	260,00	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	20	0,12	2,18	10,68	67,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	20	2,94	2,20	11,02	55,00	Пром.
Итого за обед			30,46	36,20	79,42	778,67	Пермь 2001г № 110
полдник	Макаронник с маслом сливочным	100/3	5,25	4,98	22,90	185,30	Новосибирск 2022г № 54-4хн
	Компот из изюма	150	1,27	0,00	21,13	82,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	0,12	2,18	10,68	67,00	
Итого за полдник			6,64	7,16	54,71	334,30	
Итого за день			41,28	47,64	179,30	1 376,97	
Среднее значение за период			34,32	42,59	177,31	1 265,50	

Техник-технолог

О.В.Пачина



Пачина