

Утверждаю:
МКОУ ОКТЯБРЬСКАЯ СОШ


Козлов С.С.
"01" сентября 2026г

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

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	Норцептутуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345
	Каша молочная овсяная	150	6,59	8,58	25,29	204,00	Новосибирск 2022г № 54-9к
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,23	0,01	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			8,39	17,02	48,75	378,00	
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 "Популярный" без яиц	50	2,78	5,10	4,32	66,00	Новосибирск 2000 № 33
	Ши из св.капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,50	6,75	7,58	170,00	Москва 2004 г № 124
	Макароны отварные	110	4,88	4,92	30,88	175,00	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	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
	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			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	1 681,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцелптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 2 завтрак 1							Пермь 2001г № 347
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,38	8,44	7,18	113,00	Новосибирск 2022г № 54-6к
	чай с молоком и сахаром	180	2,20	2,35	15,09	85,00	Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак 1			6,15	10,97	38,83	270,00	Пермь 2001г № 262
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00	Новосибирск 2000 №16
			0,00	0,00	4,47	67,00	Новосибирск 2022г № 54-7с
Итого за завтрак 2		50	0,68	5,08	15,00	90,00	Новосибирск 2022г №54-7г
обед	Винегрет овощной	180	2,00	2,10	27,16	162,00	Новосибирск 2022г 54-10р
	Суп картофельный с макаронными изделиями	110	2,68	4,49	3,85	67,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн
	Рис припущенный	60	14,77	9,02	17,00	124,00	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	0,14	0,14	17,00	67,00	Новосибирск 2022г № 54-32хн
Компот из свежих яблок							

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			40,40	41,02	192,00	1 474,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 3							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,08	9,68	82,00	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			20,99	26,04	41,57	486,00	
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 "Объединенье" без яиц	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.
Итого за обед	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			23,92	26,83	98,54	867,00	
	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
			5,52	1,80	59,36	271,00	
Итого за полдник			50,47	54,68	207,36	1 654,00	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345
		150	4,18	5,82	20,20	149,00	Новосибирск 2022г № 54- 27к
	Каша молочная манная жидкая 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	
Итого за обед	Блинчики с маслом сливочным	150/3	13,11	15,55	54,36	411,00	Пермь 2001г № 273
полдник	Чай со смородиной	180	0,23	0,05	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
Итого за полдник			13,34	15,60	68,06	464,00	
Итого за день			35,84	48,36	214,57	1 573,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 5 День							
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	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
	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
обед	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.
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	
Итого за обед			20,52	27,19	83,41	799,00	Новосибирск 2022г 54-10г
	Макароны отварные	110	4,88	4,92	30,88	175,00	Пермь 2001г № 248
полдник	Кисель из повидла	180	0,14	0,00	33,82	131,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	
Итого за полдник			8,82	8,10	79,73	477,00	
Итого за день			33,29	42,10	208,30	1 557,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2	День								
1									Пермь 2001г № 341
завтрак 1		Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,08	9,68	82,00		
		Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,38	8,44	7,18	113,00		Новосибирск 2022г № 54-6к
		чай с молоком и сахаром	180	2,20	2,35	15,09	85,00		Новосибирск 2022г № 54-4гн
Итого за завтрак 1				8,40	13,87	31,95	280,00		
завтрак 2		Напиток из ягод с/м	100	0,00	0,00	9,98	38,00		Пермь 2001г № 262
		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 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	180	0,49	0,00	23,50	96,00		Пермь 2001г № 255
		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.
Итого за обед		Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00		Пром.
				21,14	28,31	99,49	881,00		
		Оладьи с повидлом	130/10	10,36	11,41	56,59	498,00		Пермь 2001г № 296
полдник		чай с яблоком и сахаром	180	0,18	0,09	6,75	29,00		Новосибирск 2022г № 54- 4бгн
		Итого за полдник		10,54	11,50	63,34	527,00		

Итого за день		40,08	53,68	204,76	1 726,00		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норце
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 2						
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1,57	8,43	9,76	121,00	Пермь 2001г № 345
	Пудинг творожный запеченный	100	11,78	17,34	22,74	294,00	Пермь 2001г № 135
	Соус молочный сладкий	20	0,51	1,07	3,26	25,00	Пермь 2001г № 234
	Кофейный напиток с молоком	180	1,76	1,53	15,68	79,00	Новосибирск 2022г № 54-23г
Итого за завтрак 1			15,62	28,37	51,44	519,00	
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 картофельный с зеленым горошком без яиц	50	2,45	4,04	4,88	54,00	Пермь 2001г № 23
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	180/5	1,94	6,76	12,07	114,00	Москва 2004г № 110
обед	Рис припущенный	110	2,68	4,49	27,16	162,00	Новосибирск 2022г №54-7г
	Котлета рыбная	50	6,45	2,00	3,05	56,00	Новосибирск 2022г 54-14р
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	25,32	100,00	Новосибирск 2022г № 54-2хн
	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.
Итого за обед	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			22,36	23,78	102,62	838,00	

полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,01	3,66	35,29	195,00	Пермь 2001г № 288
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	23,00	Новосибирск 2022г 54-2гн
Итого за полдник			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	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 3 День							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,57	0,18	16,56	72,00	Пермь 2001г № 347
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,88	7,55	24,03	179,00	Пермь 2001г № 105
	Чай с лимоном	180	0,23	0,01	13,70	53,00	Новосибирск 2022г № 54-3гн
Итого за завтрак 1			5,68	7,74	54,29	304,00	
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 без яиц	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 № 54-1г
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Пермь 2001г № 233
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
обед	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	Москва 653 №10
	Фрукт свежий	120	0,42	0,42	10,32	49,00	Новосибирск 2022г № 54-60хн
	Чай со смородиной	180	0,23	0,05	13,70	53,00	
Итого за полдник			4,48	5,97	50,07	268,00	
Итого за день			31,45	38,49	198,84	1 398,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норцепттуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,08	9,68	82,00	Пермь 2001г № 341
	Каша молочная ячневая 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
			11,49	12,40	50,27	354,00	
Итого за завтрак 1							
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	50	0,77	2,58	5,62	44,00	Новосибирск 2000г № 4
Итого за завтрак 2							
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

Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	23,50	96,00	Пермь 2001г № 255
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пром.
	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
			29,29	17,99	83,16	748,00	
Итого за 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.
			6,36	11,71	28,96	313,00	
Итого за день			47,17	42,20	169,99	1 448,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 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
			5,93	6,00	42,61	244,00	
Итого за завтрак 1			0,04	0,01	7,89	30,00	Москва 2004г № 701
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,01	7,89	30,00	
	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.
Итого за обед	Хлеб Урожайный	30	3,94	2,30	13,83	167,00	Пром.
	Макаронник с маслом сливочным	150/3	20,99	27,72	93,79	853,00	
	Компот из изюма	180	0,14	0,00	33,82	131,00	Пермь 2001г № 110
	Хлеб пшеничный	30	3,80	3,18	15,03	171,00	Пермь 2001г № 248
Итого за полдник			12,19	11,40	91,75	580,00	Пром.
	Итого за день		39,15	45,13	236,04	1 707,00	
	Среднее значение за период		40,22	47,21	204,67	1 582,30	



Лар