

Утверждаю:
Дошкольная группа Гжатская СОШ



Полное ИО
ФИО директора ОУ
_____ 2026г

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

Возрастная категория с 3 до 7 лет
(данное меню не распространяется на Октябрьскую и Абрамовскую СОШ)

**Примерное десятидневное меню и энергетическая ценность приготовляемых
блюд для обеспечения питания детей в дошкольных группах
образовательных учреждений Куйбышевского района .**

(данное меню на Октябрьскую и Абрамовскую дошкольные группы не распространяется)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нарецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344
	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,94	9,09	57,60	415,00	Новосибирск 2022г. № 54-2к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,60	1,10	8,70	51,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
Итого за завтрак 1			11,10	12,78	82,83	570,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	0,20	15,20	Новосибирск 2022г. № 54-13хн
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	0,20	15,20	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	8,20	11,25	15,12	165,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	180	13,01	9,01	32,00	141,00	Новосибирск 2022г. №54-2с
	Макароны отварные	100	3,55	4,11	23,74	148,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Котлета из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Пермь 2001г. № 180
	Соус томатный	20	0,27	2,51	1,03	28,00	Пермь 2001г. № 238
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089

	Компот из изюма	180	0,40	0,10	16,20	74,80	Новосибирск 2022г. №54-4хн
Итого за обед			37,93	46,38	125,64	969,80	
полдник	Булочка "Школьная"	60	5,20	1,80	34,00	172,60	Новосибирск 2022г. № 54-9в
Итого за полдник	Компот из яблок	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Пермь 2001г. № 254
			5,52	1,80	52,89	245,60	
Итого за День			54,85	61,06	261,56	1 800,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	завтрак 1	20/10	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Омлет натуральный	120	7,24	12,00	2,05	150,30	Новосибирск 2022г. №54-1 о
Итого за завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	1,90	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
			13,60	16,49	26,93	304,30	
	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,02	0,00	9,20	50,00	Новосибирск 2000г. №80
Итого за завтрак 2			0,02	0,00	9,20	50,00	
обед	Икра морковная	50	9,56	7,89	6,25	298,00	Новосибирск 2022г. № 54-12з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,02	16,23	45,00	380,00	Новосибирск 2022г. № 54-7с
	Картофельное пюре	100	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	50	11,35	9,58	89,15	298,00	Новосибирск 2022г. №54-11р
	Компот из кураги	180	0,49	0,05	10,30	55,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн

	Хлеб		30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед				35,98	38,34	180,43	1 210,00	
Полдник	Булочка "Российская"		60	4,54	5,69	34,95	210,00	Пермь 2001г. № 284
	Кисель из повидла		180	0,27	0,00	10,05	35,00	Пермь 2001г. № 248
Итого за полдник				4,81	5,69	45,00	245,00	
Итого за день				54,41	60,52	261,56	1 809,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344
	Суфле творожное с повидлом	120/5	14,91	5,12	14,90	165,00	Москва 2004г. №365
	Какао с молоком	180	4,30	2,50	11,20	95,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 1			22,77	10,21	42,63	364,00	
завтрак 2	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	50	3,02	10,21	12,11	292,00	Новосибирск 2022г. № 54-16з
	Суп картофельный с горохом	180	4,45	15,20	14,56	282,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Рис отварной	100	2,44	3,95	26,73	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-6г
	Курица в соусе с томатом	70	13,20	17,01	75,02	365,00	Пермь 2001г. № 190
	Напиток из изюма	180	0,94	0,00	18,15	73,00	Прейск.87№215
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед			26,46	47,51	163,10	1 245,00	
	Сдоба "Обыкновенная"	60	4,90	2,70	32,20	172,90	Пермь 2001г. № 288

полдник	Чай с лимонным и сахаром	180	0,20	0,00	6,10	20,00	Новосибирск 2022г. №54-3-гн
Итого за полдник	1		5,10	2,70	38,30	192,90	
Итого за день	3		54,63	60,52	251,63	1 833,90	

Прием пищи	Наименование блюда и	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурные
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	завтрак 1						
	Бутерброд с повидлом	20/10	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная рисовая	150	10,01	8,50	74,00	389,00	Новосибирск 2022г. № 54-26к
Итого за завтрак 1	Чай с молоком и сахаром	180	1,60	1,10	8,70	51,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
	7		15,17	12,19	99,23	544,00	
	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	0,20	15,20	Новосибирск 2022г. № 54-13хн
	1		0,30	0,10	0,20	15,20	
завтрак 2	Салат "Популярный"	50	5,02	1,50	5,01	110,00	Новосибирск 2000г. № 33
	Суп из овсяной	180	5,89	3,01	9,78	69,00	Новосибирск 2022г. № 54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,25	7,65	55,00	255,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Пермь 2001г. № 180
обед	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г. № 238
	Компот из смородины	180	0,18	0,09	6,75	29,00	Новосибирск 2022г. № 54-7хн
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
	0		32,00	32,66	115,37	890,00	
Итого за обед	Блинчики с маслом слив	130/5	8,38	15,62	43,66	339,00	Пермь 2001г. №273-12

Итого за день	Итого за полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,20	21,20	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
				8,56	15,62	48,86	360,20	
				56,03	60,57	263,66	1 809,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норцептуты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344
	Каша жидкая молочная манная	150	2,20	2,40	18,20	155,00	Новосибирск 2022г. № 54-27к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	1,90	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
Итого за завтрак 1			8,56	6,89	43,08	309,00	
завтрак 2	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
	Салат из яиц по - чешски	50	10,25	8,98	15,99	198,00	Новосибирск 2000г. №38
	Свекольник	180	5,87	4,98	13,43	229,00	Пермь 2001г. №35
	Капуста тушеная	100	12,36	19,99	23,65	296,00	Пермь 2001г. № 210
обед	Шницель куриный	70	8,25	14,23	79,89	354,00	Пермь 2001г. №189
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,00	6,03	24,00	Новосибирск 2000г. №80
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед			39,41	49,32	155,52	1 187,00	
полдник	Булочка "Ванильная"	60	5,25	3,82	36,76	204,00	Пермь 2001г. №281
	Напиток из изюма	180	0,94	0,00	18,15	73,00	Прейск. 87 №215
Итого за полдник			6,19	3,82	54,91	277,00	
Итого за день			54,46	60,13	261,11	1 805,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	завтрак 1	20/10	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная овсяная	150	14,20	29,63	46,25	325,00	Новосибирск 2022г. № 54-22 к
	Какао с молоком	180	4,30	2,50	11,20	95,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 1			22,06	34,72	73,98	524,00	
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Пермь 2001г. №262
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	
обед	Салат "Овощной букет"	50	5,98	6,20	62,00	241,00	Новосибирск 2000г. № 35
	Щи из капусты с картофелем	180	2,59	3,77	15,84	252,00	Пермь 2001г. №55
	Плов с курицей	150	16,58	9,01	24,20	358,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из кураги	180	0,49	0,05	10,30	55,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед			28,05	20,17	128,87	992,00	
полдник							
	Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,30	199,30	Пермь 2021г. № 277
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,20	0,10	6,50	29,20	Новосибирск 2022г. №54-46гн
Итого за полдник			4,81	4,51	41,80	228,50	
Итого за день			55,10	59,40	261,63	1 809,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	Номер рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

Период	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Сколько	Пересчет
Неделя 2 День 2							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,44	6,91	16,59	138,00	Пермь 2001г. № 344
	Суфле творожное с повидлом	120/5	14,91	5,12	14,90	165,00	Москва 2004г. № 365
	Чай с молоком и сахаром	180	1,60	1,10	8,70	51,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
Итого за завтрак 1			18,95	13,13	40,19	354,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,02	0,00	9,20	50,00	Новосибирск 2000г. №80
			0,02	0,00	9,20	50,00	
	Салат "Объеденье"	50	10,25	18,56	20,95	355,00	Новосибирск 2000г. № 39
Итого за завтрак 2	Рассольник ленинградский	180	3,98	10,12	25,62	292,00	Новосибирск 2022г. № 54-3с
	Картофельное пюре	100	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	50	11,35	9,58	89,15	298,00	Новосибирск 2022г. №54-11р
Итого за обед	Компот из изюма	180	0,40	0,10	16,20	74,80	Новосибирск 2022г. №54-4хн
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
			30,54	42,95	181,65	1 198,80	
полдник	Макаронник с маслом сливочным	110/8	5,00	4,50	25,00	182,00	Пермь 2001г. № 110
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,14	0,00	6,20	27,10	Новосибирск 2022г. № 54-6 гн
			5,14	4,50	31,20	209,10	
Итого за день			54,65	60,58	262,24	1 811,90	

Питомая пища	Наименование блюда	Всего блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	Минеральные
--------------	--------------------	-------------	------------------	----------------	-------------

Группы изделий	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Скля	Источники
Неделя 2 День 3							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Омлет натуральный	120	7,24	12,00	2,05	150,30	Новосибирск 2022г. №54-1 о
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	1,90	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
Итого за завтрак 1			13,60	16,49	26,93	304,30	
завтрак 2	Фрукт свежий(яблоко)	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Москва 2004г. № 653
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
обед	Салат "Здоровье"	50	8,98	7,56	50,20	222,00	Прейскурант87 № 15
	Свекольник	180	5,87	4,98	13,43	229,00	Пермь 2001г. №35
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,25	7,65	55,00	255,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Биточки из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Пермь 2001г. № 180
	Напиток из шиповника	180	0,30	0,10	0,20	15,20	Новосибирск 2022г. № 54-13гн
	Соус красный основной	20	0,00	0,00	22,00	86,00	Новосибирск 2022г. №54-3 соус
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед			35,90	39,69	178,38	1 220,20	
полдник	Сдоба "Обыкновенная"	60	4,90	2,70	32,20	172,90	Новосибирск 2022г. № 54-13в
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,20	21,20	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
Итого за полдник			5,08	2,70	37,40	194,10	
Итого за день			54,88	58,98	250,31	1 750,60	

Дополнительно блюда	Дес. Блюда	Пищевые вещества	Энергетиче	Минеральные
---------------------	------------	------------------	------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая	номера рецептур
Неделя 2 День 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	15,96	11,65	89,62	322,00	Новосибирск 2022г. № 54-24к
	Какао с молоком	180	4,30	2,50	11,20	95,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 1			23,82	16,74	117,35	521,00	
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,94	0,00	18,15	73,00	Прейск.87№215
Итого за завтрак 2			0,94	0,00	18,15	73,00	
обед	Салат из свеклы с чесноком	50	8,59	9,25	5,12	116,00	Пермь 2001г. № 22
	Суп картофельный с горохом	180	4,45	15,20	14,56	282,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Рис припущенный	100	2,44	3,95	26,73	114,00	Новосибирск 2022г. № 54-7г
	Курица тушеная с морковью	70	7,10	7,20	2,58	339,00	Новосибирск 2022г. № 54-25м
	Компот из смородины	180	0,18	0,09	6,75	29,00	Новосибирск 2022г. № 54-7хн
Итого за обед	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
полдник			25,17	36,83	72,27	966,00	
	Булочка "Российская"	60	4,54	5,69	34,95	210,00	Пермь 2001г. № 284
	Кисель из повидла	180	0,27	0,00	10,05	35,00	Пермь 2001г. №248
Итого за полдник			4,81	5,69	45,00	245,00	
Итого за день			54,74	59,26	252,77	1 805,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	Номера рецептуры
			Белки	Жиры		
Неделя 2 День 5						

завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная манная	150	2,20	2,40	18,20	155,00	Новосибирск 2022г. №54-27к
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,20	21,20	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
Итого за завтрак 1						280,20	
завтрак 2	Напиток из ягоды с/м	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Пермь 2001г. №262
Итого за завтрак 2						65,00	
обед	Салат из яиц по - чешски	50	10,25	8,98	15,99	198,00	Новосибирск 2000г. №38
	Суп картофельный с клецками	180	7,25	8,60	19,05	269,00	Новосибирск 2022г.
	Горошница	100/5	8,25	7,89	74,01	212,00	Новосибирск 2022г. №54-21г
	Тефтели из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Пермь 2001г. № 180
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,00	6,03	24,00	Новосибирск 2022г. № 54-1хн
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г. № 1089
Итого за обед			38,52	44,87	152,63	1 116,00	
полдник	Оладьи с повидлом	130/5	9,95	10,60	47,26	327,00	Пермь 2001г. № 296.
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,10	20,00	Новосибирск 2022г. №54-3-гн
Итого за полдник			10,15	10,60	53,36	347,00	
Итого за день			54,79	60,46	262,90	1 808,20	

Среднее значение за период			54,85	60,15	258,94	1 804,34	
----------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Исполнитель: Техник-технолог

Волкова

А.В.Волкова

