

Утверждаю:
Дошкольная группа Гжатская СОШ



Федина А. Ю.
ФИО директора ОУ

2026г

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

Возрастная категория с 1 до 3 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	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344
	Каша жидкая молочная кукурузная	130	4,50	6,02	24,09	113,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
завтрак 1	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,50	5,00	40,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
Итого за завтрак 1			9,16	9,11	45,62	257,00	
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 и зеленым горошком	30	6,10	9,52	13,12	132,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	150	9,89	6,45	29,00	301,00	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
	Компот из изюма	150	0,27	0,09	12,10	68,00	Новосибирск 2022г. №54-4хн
	Соус томатный	20	0,27	2,51	1,03	28,00	Пермь 2001г. № 238
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089

Итого за обед			31,78	41,70	111,03	1 061,00	
полдник	Булочка "Школьная"	50	2,80	1,56	28,00	33,00	Новосибирск 2022г. № 54-9в
	Компот из яблок	150	0,26	0,00	16,25	67,00	Пермь 2001г. № 254
Итого за полдник			3,06	1,56	44,25	100,00	
Итого за день			44,30	52,47	201,10	1 433,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норрептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Бутерброд с повидлом	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Омлет натуральный	100	4,25	6,23	0,90	101,00	Новосибирск 2022г. №54-1 о
завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	1,32	1,16	6,96	41,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
			9,13	9,98	24,39	246,00	
Итого за завтрак 1							
завтрак 2	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	
							Новосибирск 2022г. № 54-12з
обед	Икра морковная	30	6,53	5,25	4,69	252,00	Новосибирск 2022г. № 54-7с
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,12	13,76	74,00	325,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Картофельное пюре	100	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. №54-11р
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	11,35	9,58	90,15	298,00	Новосибирск 2022г. № 54-2 хн
	Компот из кураги	150	0,35	0,04	5,12	45,00	1982г. № 1089
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	

Итого за обед			30,11	32,84	198,18	1 070,00	Пермь 2001г. № 284
полдник	Булочка "Российская"	50	3,75	4,72	29,11	173,00	Пермь 2001г. № 248
	Кисель из повидла	150	0,22	0,00	5,02	20,00	
Итого за полдник			3,97	4,72	34,13	193,00	
Итого за день			43,23	47,54	265,90	1 559,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурные
			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	100/5	11,52	3,52	9,85	135,00	Москва 2004г. № 365
	Какао с молоком	150	3,50	1,12	8,25	85,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 1			18,58	7,23	34,63	324,00	
завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Москва 2004г. № 701
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	Новосибирск 2022г. № 54-16з
обед	Винегрет с растительным маслом	30	2,01	10,89	7,46	292,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Суп картофельный с горохом	150	3,85	4,33	8,44	88,00	Новосибирск 2022г. № 54-6г
	Рис отварной	100	2,44	3,95	26,73	147,00	Пермь 2001г. № 190
	Курица в соусе с томатом	50	9,10	16,20	50,02	241,00	Прейск. 87 № 190
	Напиток из изюма	150	0,75	0,00	15,12	61,00	1982г. № 1089
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	Новосибирск 2022г. № 54-13в
Итого за обед			19,76	36,13	118,79	886,00	Пермь 2001г. № 288
	Сдоба "Обыкновенная"	50	3,89	2,02	28,00	159,00	

полдник	Чай с лимоном и сахаром	150	0,10	0,00	5,40	18,00	Новосибирск 2022г. №54-3-гн
Итого за полдник			3,99	2,02	33,40	177,00	
Итого за день			42,51	45,38	203,80	1 452,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная рисовая	130	7,52	2,01	15,66	110,00	Новосибирск 2022г. № 54-26к
	Чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,50	5,00	40,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн
Итого за завтрак 1			12,18	5,10	37,19	254,00	
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 "Популярный"	30	3,56	1,01	4,20	79,00	Новосибирск 2000г. № 33
	Суп из овощей	150	1,26	2,19	3,02	60,00	Новосибирск 2022г. № 54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,15	5,01	42,00	245,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Пермь 2001г. № 180
	Компот из смородины	150	0,16	0,07	5,35	21,00	Новосибирск 2022г. № 54-7хн
	Соус томатный	20	0,27	2,51	1,03	28,00	Пермь 2001г. № 238
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
			24,10	29,81	87,64	817,00	
Итого за обед	Блинчики с маслом сливочным	100/5	7,15	10,23	41,25	301,00	Пермь 2001г. №275

полдник	чай с сахаром	150	0,15	0,00	33,00	19,00	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
Итого за полдник			7,30	10,23	74,25	320,00	
Итого за день			43,88	45,24	199,28	1 406,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норрецептуры
			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	130	2,00	1,20	16,10	138,00	Новосибирск 2022г. №54-27к
	Кофейный напиток с молоком	150	1,32	1,16	6,96	41,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
Итого за завтрак 1			6,88	4,95	39,59	283,00	
завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Москва 2004г. № 701
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	
обед	Салат из яиц по - чешски	30	3,20	2,32	9,02	85,00	Новосибирск 2000г. №38
	Свекольник	150	5,01	2,30	5,62	145,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089
	Шницель куриный	50	6,25	12,36	69,89	320,00	Пермь 2001г. № 189
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,00	5,51	21,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Капуста тушеная	100	12,36	19,99	23,65	296,00	Пермь 2001г. №534
Итого за обед			28,62	37,73	124,71	924,00	
полдник	Булочка "Ванильная"	50	5,01	3,18	24,06	160,00	Пермь 2001г. №281
	Напиток из изюма	150	0,78	0,00	15,12	61,00	Прейск.87№215
Итого за полдник			5,79	3,18	39,18	221,00	

Итого за день			41,47	45,86	220,46	1 493,00
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная овсяная	130	12,25	25,02	45,25	305,00	Новосибирск 2022г. № 54-22к
	Какао с молоком	150	3,50	1,12	8,25	85,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 1			19,31	28,73	70,03	494,00	
завтрак 2	Напиток из ягоды 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"	30	2,52	2,64	48,00	252,00	Новосибирск 2000г. № 35
	Щи из капусты с картофелем	150	2,01	3,12	10,36	115,00	Пермь 2001г. №55
	Плов с курицей	130	11,52	4,11	9,02	178,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из кураги	150	0,35	0,04	5,12	45,00	Новосибирск 2022г. № 54-23м
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089
			18,01	10,67	83,52	647,00	
Итого за обед			4,10	4,05	34,10	180,10	Пермь 2021г. № 277
	Булочка "Веснушка"	50					Новосибирск 2022г. №54-46гн
	Чай с яблоком и сахаром	150	0,10	0,10	4,30	21,10	
Итого за полдник			4,20	4,15	38,40	201,20	
Итого за день			41,70	43,55	208,93	1 407,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 2									
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344		
	Суфле творожное с повидлом	100/5	11,52	3,52	9,85	135,00	Москва 2004г. №365		
	чай с молоком и сахаром	150	1,10	0,50	5,00	40,00	Новосибирск 2022г. №54-4гн		
Итого за завтрак 1			16,18	6,61	31,38	279,00			
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			
Итого за завтрак 2	Салат "Объединенье"	30	4,12	15,52	1,01	201,00	Новосибирск 2000г. № 39		
обед	Рассольник ленинградский	150	3,01	3,12	3,12	168,00	Новосибирск 2022г. № 54-3с		
	Картофельное пюре	100	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г		
	Рыба (тушен) в томатном соусе	50	11,35	9,58	90,15	298,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р		
	Компот из изюма	150	0,27	0,09	12,10	68,00	Новосибирск 2022г. №54-4хн		
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089		
		•	22,51	32,52	130,60	885,00			
		Макаронник с маслом сливочным	100/8	4,50	3,20	22,00	175,00	Пермь 2001г. № 110	
полдник	чай со смородиной и сахаром	150	0,05	0,00	5,99	19,00	Новосибирск 2022г. № 54-6 гн		
			4,55	3,20	27,99	194,00			
Итого за полдник									
Итого за день		1	43,26	42,33	199,17	1 408,00			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Бутерброд с повидлом	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346

завтрак 1	Омлет натуральный	100	4,25	6,23	0,90	101,00	Новосибирск 2022г. №54-1 а
	Кофейный напиток с молоком	150	1,32	1,16	6,96	41,00	Новосибирск 2022г. № 54-23ГН
Итого за завтрак 1			9,13	9,98	24,39	246,00	
завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Москва 2004г. № 701
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	
обед	Салат "Здоровье"	30	6,02	4,12	28,65	198,00	Прейскурант 87 №15
	Свекольник	150	5,01	2,30	5,62	145,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,15	5,01	42,00	245,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Биточки из говядины	50	10,09	18,26	21,02	327,00	Новосибирск 2022г. № 54-6м
	Напиток из шиповника	150	0,01	0,00	0,19	13,50	Новосибирск 2022г. № 54-13хн
	Соус красный основной	20	0,00	0,00	22,00	86,00	Новосибирск 2022г. №54-3-соус
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089
	Итого за обед		29,89	30,45	130,50	1 071,50	
полдник	Сдоба "Обыкновенная"	50	3,89	2,02	28,00	159,00	Пермь 2001г. № 288
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	33,00	19,00	Новосибирск 2022г. № 54-2ГН
Итого за полдник			4,04	2,02	61,00	178,00	
Итого за день			43,24	42,45	232,87	1 560,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 344

завтрак 1	Каша вязкая молочная пшениная	130	11,56	8,46	66,25	301,00	Новосибирск 2022г. № 54-24к
Итого за завтрак 1			18,52	12,17	91,03	490,00	
завтрак 2	Какао с молоком	150	3,50	1,12	8,25	85,00	Новосибирск 2022г. № 54-21гн
Итого за завтрак 2			0,94	0,00	13,15	73,00	Прейскурант 87 №215
	Напиток из изюма	100	0,94	0,00	18,15	73,00	
	Салат из свеклы с чесноком	30	4,23	8,25	3,56	99,00	Пермь 2001г. № 22
	Суп картофельный с горохом	150	3,85	4,33	8,44	88,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Рис припущенный	100	2,44	3,95	26,73	147,00	Новосибирск 2022г. № 54-7г
обед	Курица тушеная с морковью	50	6,30	4,50	2,01	301,00	Новосибирск 2022г. № 54-25м
	Компот из смородины	150	0,16	0,07	5,35	21,00	Новосибирск 2022г. № 54-7хн
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г. № 1089
Итого за обед			18,59	21,86	57,11	713,00	
полдник	Булочка "Российская"	50	3,75	4,72	29,11	173,00	Пермь 2001г. № 284
	Кисель из повидла	150	0,22	0,00	5,02	20,00	Пермь 2001г. №248
Итого за полдник			3,97	4,72	34,13	193,00	
Итого за день		4	42,12	38,75	200,42	1 469,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нормативы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/5	3,56	2,59	16,53	104,00	Пермь 2001г. № 346
	Каша жидкая молочная манная	130	2,00	1,20	16,10	138,00	Новосибирск 2022г. №54-27к
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	4,10	19,00	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
Итого за завтрак 1			5,71	3,79	36,73	261,00	
завтрак 2	Напиток из ягод с/м	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Пермь 2001г. №262

Итого за завтрак 2		г	0,18	0,00	16,98	65,00	Новосибирск 2000г. №38
Салат из яиц по - чешски		30 c	3,20	2,32	9,02	85,00	Новосибирск 2022г. №54-21
Суп картофельный с клецками		150 л	7,12	7,25	18,02	175,00	Новосибирск 2022г. №54-21
Горошница		100/3 л	5,25	6,99	35,21	201,00	Пермь 2001г. № 180
Тефтели из говядины		50 л	10,09	18,26	21,02	327,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
Компот из смеси сухофруктов		150 c	0,19	0,00	5,51	21,00	1982г. № 1089
Хлеб		20 c	1,61	0,76	11,02	57,00	Пермь 2001г. № 296
Итого за обед		л	27,46	35,58	99,80	866,00	Новосибирск 2022г. №54-3-гн
Оладьи с повидлом		100/3 л	9,01	4,32	45,68	102,00	
чай с лимоном и сахаром		150 c	0,10	0,00	5,40	18,00	
Итого за полдник		л	9,11	4,32	51,08	120,00	
Итого за день		л	42,46	43,69	204,59	1 312,00	

Среднее значение за период	0	42,82	44,73	213,65	1 450,01
-------------------------------	---	-------	-------	--------	----------

В.М.П.

Исполнитель: Техник-технолог

А.В.Волкова

