

Утверждаю: Директор
Ваше образовательное учреждение
МКОУ Кульчинская СОШ

Петухова С.Л.
ФИО директора ОУ
"01" сентября 2026г

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в
сельских дошкольных образовательных учреждениях
с сентября 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 питанием 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							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	23	2,76	2,19	11,02	76,00	Пермь 2001г.№341
	Каша жидкая молочная овсяная	130	7,02	8,77	43,00	289,00	Новосибирск 2022г. №54-22к
	Какао с молоком	150	3,45	2,70	9,45	75,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
Итого за завтрак 1			13,23	13,66	63,47	440,00	
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Прейск.87 №215
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	
обед	Салат из моркови	30	0,34	3,02	5,50	65,00	Пермь 2001г. № 9
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,85	3,01	6,14	55,00	Пермь 2001г. №55
	Макароны отварные	90	3,55	4,11	23,73	149,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Биточки из говядины	50	7,39	6,25	5,19	107,00	Пермь 2001г. №180
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	14,85	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
Итого за обед			14,11	17,15	66,43	494,00	
	Сдоба обыкновенная	50	13,90	16,30	44,00	359,00	Пермь 2001г. №288

полдник	Компот из кураги	130	0,68	0,00	13,10	53,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
Итого за полдник			14,58	16,30	57,10	412,00	
Итого за день			42,10	47,11	203,98	1 411,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,62	3,51	11,05	82,00	Пермь 2001г. №344
	Кофейный напиток с молоком	150	2,64	2,40	14,75	87,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	92	12,89	5,60	33,01	289,00	Москва 2004г. №362
Итого за завтрак 1			17,15	11,51	58,81	458,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Новосибирск 2022г.№54-13 хн
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
обед	Салат "Витаминка"	30	5,65	20,60	21,00	255,00	Новосибирск 2000г.№1
	Свекольник	150	1,20	1,40	7,80	49,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Картофельное пюре	90	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Рыба (тушеная) в томате с овощами	50	6,73	4,16	3,36	78,00	Новосибирск 2022г. № 54-11р
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из яблок	150	0,09	0,00	13,81	55,00	Пермь 2001г. №254
Итого за обед			17,43	30,37	70,19	587,00	

полдник	Булочка " Российская"	50	8,20	6,50	69,00	359,00	Пермь 2001г. №284
	Чай с сахаром	130	0,16	0,00	5,32	20,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2гн
Итого за полдник			8,36	6,50	74,32	379,00	
Итого за день			43,24	48,48	210,92	1 456,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	23	1,64	0,76	15,61	75,00	Пермь 2001г. №346
	Омлет натуральный	90	1,23	7,50	1,78	79,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Чай с молоком и сахаром	150	1,32	1,17	6,96	42,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак 1			4,19	9,43	24,35	196,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,00	13,05	51,00	Москва 2004г. №701
Итого за завтрак 2			0,04	0,00	13,05	51,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	30	3,20	0,99	15,00	89,00	Новосибирск 2022г.№54-16з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,89	1,62	13,59	76,00	Новосибирск 2022г.№54-7с
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Плов с курицей	140	18,90	20,20	55,00	385,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,74	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			25,87	23,57	110,35	668,00	
полдник	Оладьи с повидлом	100	12,30	14,50	31,01	392,00	Пермь 2001г. №296
	Кисель из повидла	130	0,10	0,00	24,42	94,00	Пермь 2001г.№ 248

Итого за полдник			12,40	14,50	55,43	486,00	
Итого за день			42,50	47,50	203,18	1 401,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	23	2,76	2,19	11,02	76,00	Пермь 2001г.№ 341
	Каша жидкая молочная кукурузная	130	1,10	2,30	64,00	198,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
	Какао с молоком	150	3,45	2,70	9,45	75,00	Новосибирск 2022г. 54-21г
Итого за завтрак 1			7,31	7,19	84,47	349,00	
завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,25	0,00	9,90	40,00	Новосибирск 2000г.№ 80
Итого за завтрак 2			0,25	0,00	9,90	40,00	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,01	1,01	4,89	99,00	Пермь 2001г.№ 23
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	3,18	7,26	67,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,54	4,20	24,00	155,00	Новосибирск 2022г.№ 54-4г
	Тефтели из говядины	50	7,39	6,25	5,19	107,00	Пермь 2001г.№ 180
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	150	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г.№ 238
Итого за обед			17,87	16,49	67,76	559,00	
	Булочка домашняя	50	17,20	24,00	36,44	446,00	Новосибирск 2022г.№ 54-9в

полдник	Чай со смородиной и сахаром	130	0,19	0,00	4,74	19,00	Новосибирск 2022г.№ 54-6 гн
Итого за полдник			17,39	24,00	41,18	465,00	
Итого за день			42,82	47,68	203,31	1 413,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,62	3,51	11,05	82,00	Пермь 2001г. №344
	Каша жидкая молочная пшенная	130	12,10	17,10	38,01	346,00	Новосибирск 2022г.№ 54-24к
	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	5,32	20,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2гн
Итого за завтрак 1			13,88	20,61	54,38	448,00	
завтрак 2	Напиток из ягоды с/м	100	0,11	0,00	12,66	49,00	Пермь 2001г. №262
Итого за завтрак 2			0,11	0,00	12,66	49,00	
обед	Салат из свеклы с чесноком	30	2,60	0,99	2,92	60,00	Пермь 2001г. №1
	Суп картофельный с горохом	150	4,89	2,10	1,30	83,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с
	Картофельное пюре	90	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	50	4,32	3,92	3,81	5,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Напиток яблочный	150	0,06	0,00	19,57	76,00	Москва 2004г. №701
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г.№ 54-3 соус
Итого за обед			16,29	11,70	53,60	388,00	
полдник	Булочка "Ванильная"	50	12,50	15,90	85,00	489,00	Пермь 2001г. №281

полдник	Напиток из шиповника	130	0,39	0,13	9,88	42,00	Новосибирск 2022г.№54-13 хн
Итого за полдник			12,89	16,03	94,88	531,00	
Итого за день			43,17	48,34	215,52	1 416,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	25	1,63	0,74	14,46	71,00	Пермь 2001г. №346
	Каша вязкая молочная ячневая	130	8,70	8,80	7,30	66,00	Новосибирск 2022 г.№54-21к
	Кофейный напиток с молоком	150	2,64	2,40	14,75	87,00	Новосибирск 2022г.№54-23гн
Итого за завтрак 1			12,97	11,94	36,51	224,00	
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,18	0,00	16,98	65,00	Прейск.87 №215
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	65,00	
обед	Салат из яиц по - чешски	30	1,02	2,13	1,32	27,00	Новосибирск 2000г.№38
	Суп картофельный с крупой гречневой	150	3,60	6,20	14,98	143,00	Москва 2004г.№138
	Каша перловая рассыпчатая	90	6,90	8,60	24,89	221,00	Новосибирск 2022г.№54-5г
	Шницель из говядины	50	7,39	6,25	5,19	107,00	Новосибирск 2022г.№54-5г
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	14,85	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	27,00	Новосибирск 2022г.№54-5соус
Итого за обед			21,36	25,87	74,01	643,00	
полдник	Булочка "Школьная"	50	6,50	9,80	61,00	399,00	Новосибирск 2022г.№54-9в

полдник	Чай с лимоном и сахаром	130	0,99	0,00	15,30	69,00	Новосибирск 2022г. №54-3гн
Итого за полдник			7,49	9,80	76,30	468,00	
Итого за день			42,00	47,61	203,80	1 400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецптуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	23	2,76	2,19	11,02	76,00	Пермь 2001г.№341
	Чай с молоком и сахаром	150	1,32	1,17	6,96	42,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	92	12,89	5,60	33,01	289,00	Москва 2004г. №362
Итого за завтрак 1			16,97	8,96	50,99	407,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Новосибирск 2022г.№54-13 хн
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
обед	Салат из капусты с морковью и маслом	30	0,31	4,60	3,20	33,00	Новосибирск 2022г. № 54-8з
	Свекольник	150	1,20	1,40	7,80	49,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Макароны отварные	90	3,55	4,11	23,73	149,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Курица тушеная с морковью	50	5,33	12,54	33,00	202,00	Новосибирск 2022г.№54-25м
	Напиток из ягоды с/м	150	0,17	0,00	18,99	73,00	Пермь 2001г. №262
Итого за обед			12,17	23,41	97,74	563,00	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	13,90	16,30	44,00	359,00	Пермь 2001г. №288
	Напиток из изюма	130	0,27	0,00	25,47	97,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн

Итого за полдник			14,17	16,30	69,47	456,00	
Итого за день			43,61	48,77	225,80	1 458,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак 1	Омлет натуральный	90	1,23	7,50	1,78	79,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,62	3,51	11,05	82,00	Пермь 2001г. №344
	Какао с молоком	150	3,45	2,70	9,45	75,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
Итого за завтрак 1			6,30	13,71	22,28	236,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,00	13,05	51,00	Москва 2004г. №701
Итого за завтрак 2			0,04	0,00	13,05	51,00	
обед	Салат "Сказка"	30	3,69	1,20	9,78	78,00	Новосибирск 2000г.№ 14
	Суп картофельный с клецками	150	2,16	3,14	13,20	89,00	Новосибирск 2022г.№ 54-6с
	Рагу из овощей	90	4,80	4,32	21,00	169,00	Новосибирск 2022г.№ 54-22м
	Котлеты из говядины	50	10,35	8,75	7,27	150,00	Пермь 2001г.№ 180
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	150	0,78	0,00	15,12	61,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
Итого за обед			23,39	18,17	77,39	604,00	
полдник	Булочка "Ванильная"	50	12,50	15,90	85,00	489,00	Пермь 2001г. №281
	Чай с сахаром	130	0,16	0,00	5,32	20,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2гн
Итого за полдник			12,66	15,90	90,32	509,00	

Итого за день			42,39	47,78	203,04	1 400,00	
---------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	25	2,76	2,19	11,02	76,00	Пермь 2001г.№341
	Каша жидкая молочная кукурузная	130	3,77	3,77	21,45	135,00	Новосибирск 2022 г.№54-1к
	Кофейный напиток с молоком	150	2,64	2,40	14,75	87,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
Итого за завтрак 1			9,17	8,36	47,22	298,00	
завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,37	0,00	14,85	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
Итого за завтрак 2			0,37	0,00	14,85	61,00	
обед	Винегрет овощной	30	0,44	3,00	2,42	0,00	Новосибирск 2000 г. №16
	Суп картофельный с горохом	150	4,89	2,10	11,19	83,00	Новосибирск 2022г.№ 54-25с
	Рис отварной	90	2,54	3,92	27,86	152,00	Новосибирск 2022г.№54-6г
	Рыба припущенная в молоке	50	18,90	18,90	43,00	455,00	Новосибирск 2022г.№54-6р
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,74	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за обед			28,65	28,68	111,23	808,00	
полдник	Компот из яблок	130	0,09	0,00	13,81	55,00	Пермь 2001г. №254
	Блинчики с маслом сливочным	120/3	4,20	10,50	32,03	241,00	Пермь 2001 г.№275
Итого за полдник			4,29	10,50	45,84	296,00	
Итого за день			42,48	47,54	219,14	1 463,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Норецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	пересчет нормы
Неделя 2 День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	25	1,63	0,74	14,46	71,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная манная	130	3,83	4,91	17,37	129,00	Новосибирск 2022 г.№ 54-27к
	Чай с молоком и сахаром	150	1,32	1,17	6,96	42,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак 1			6,78	6,82	38,79	242,00	
завтрак 2	Напиток из ягоды с/м	100	0,17	0,00	18,99	73,00	Пермь 2001г. №262
Итого за завтрак 2			0,17	0,00	18,99	73,00	
обед	Салат "Популярный"	30	3,20	4,90	8,78	79,00	Новосибирск 2000г.№ 33
	Рассольник ленинградский	150	1,37	3,22	10,18	78,00	Новосибирск 2022г.№54-3с
	Хлеб	20	1,61	0,76	11,02	57,00	1982г № 1089
	Картофель тушеный с курицей	140	11,51	10,77	40,30	380,00	Новосибирск 2000г.№69
	Напиток из шиповника	150	0,45	0,15	11,40	48,00	Новосибирск 2022г.№54-13 хн
Итого за обед			18,14	19,80	81,68	642,00	
полдник	Макаронник с маслом сливочным	93	16,90	20,89	39,89	349,00	Пермь 2001г. №110
	Кисель из повидла	130	0,10	0,00	24,42	94,00	Пермь 2011г. №248
Итого за полдник			17,00	20,89	64,31	443,00	
Итого за день			42,09	47,51	203,77	1 400,00	

Среднее значение за период			42,64	47,83	209,25	1 421,80	
-------------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--

Исп. техник-технолог

А.В.Волкова


