

МКОУ Каминская СОШ им. А.И. Абатурова



2026г

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в
сельских дошкольных образовательных учреждениях
с сентября 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 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	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак 1	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30	3,58	6,71	16,57	141,00	Пермь 2001г. №341
	Каша жидкая молочная овсяная	150	15,50	13,50	86,00	335,00	Новосибирск 2022г. №54-22к
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
	Итого за завтрак 1		23,22	23,45	113,91	566,00	
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	50	0,57	5,03	3,01	152,00	Пермь 2001г. № 9
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,02	3,61	7,37	168,00	Пермь 2001г. №55
	Макароны отварные	100	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	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,00	17,82	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн

	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
Итого за обед			16,04	20,62	75,43	749,00	
	Сдоба обыкновенная	50	13,90	16,30	44,00	359,00	Пермь 2001г. №288
полдник	Компот из кураги	150	0,78	0,00	15,12	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн
Итого за полдник			14,68	16,30	59,12	420,00	
Итого за День			54,12	60,37	265,44	1 800,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурные
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Бутерброд с маслом сливочным	23	2,43	5,26	16,57	123,00	Пермь 2001г. №344
завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	93	23,85	7,20	40,77	321,00	Москва 2004г. №362
Итого за завтрак 1			29,70	15,07	67,51	521,00	
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	
	Салат "Витаминка"	50	5,20	30,00	62,20	550,00	Новосибирск 2000г. №1
	Свекольник	180	0,00	0,01	0,01	0,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с

обед	Картофельное пюре	100	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. № 54-11г
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из яблок	180	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254
Итого за обед			16,60	38,76	111,87	873,00	
полдник	Булочка " Российская"	50	8,20	6,50	69,00	359,00	Пермь 2001г. №284
	Чай с сахаром	150	0,16	0,00	5,32	20,00	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
			8,36	6,50	74,32	379,00	
Итого за полдник							
Итого за день			54,96	60,43	261,30	1 805,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурны
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	26	2,51	9,39	23,49	187,00	Пермь 2001г. №346
	Омлет натуральный	90	10,50	4,10	49,00	272,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Чай с молоком и сахаром	180	1,58	1,40	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
			14,59	14,89	80,84	509,00	
Итого за завтрак 1						51,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,04	0,00	13,05		Москва 2004г. №701

Итого за завтрак 2				0,04	0,00	13,05	51,00	
обед	Винегрет с растительным маслом	50	4,59	1,20	3,40	56,00	Новосибирск 2022г. №54-16з	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,27	1,94	16,31	92,00	Новосибирск 2022г. №54-7с	
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089	
	Плов с курицей	180	18,80	24,25	28,33	401,00	Новосибирск 2022г. № 54-12м	
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн	
Итого за обед			28,39	28,53	83,46	708,00		
полдник	Олады с повидлом	100	10,89	16,86	56,76	425,00	Пермь 2001г. №296	
	Кисель из повидла	150	0,12	0,00	28,17	108,00	Пермь 2001г. № 248	
Итого за полдник			11,01	16,86	84,93	533,00		
Итого за день			54,03	60,28	262,28	1 801,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	26	3,58	6,71	16,57	141,00	Пермь 2001г. № 341
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	479,00	Новосибирск 2022г. № 54-1к
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,00	Новосибирск 2022г.
Итого за завтрак 1			12,07	14,30	52,66	710,00	

завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,25	0,00	9,90	40,00	Новосибирск 2000г. № 80
			0,25	0,00	9,90	40,00	
Итого за завтрак 2	Салат картофельный с зеленым горошком	50	6,90	5,37	33,00	89,00	Пермь 2001г. № 23
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,51	3,82	26,30	81,00	Новосибирск 2022г. № 54-2с
обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,54	4,20	24,00	155,00	Новосибирск 2022г. № 54-4г
	Тефтели из говядины	50	7,39	6,25	41,60	107,00	Пермь 2001г. № 180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г. № 54-2хн
Итого за обед	Соус томатный	20	0,16	1,01	1,28	14,00	Пермь 2001г. № 238
			24,81	21,87	156,83	592,00	
полдник	Булочка "Домашняя"	50	17,20	24,00	36,44	446,00	Новосибирск 2022г. № 54-9в
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,22	0,00	5,47	22,00	Новосибирск 2022г. № 54-6 гн
Итого за полдник			17,42	24,00	41,91	468,00	
			54,55	60,17	261,30	1 810,00	
Итого за День							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурны
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5		25	1,62	3,51	11,05	82,00	Пермь 2001г. №344
	Бутерброд с маслом сливочным						

завтрак 1	Каша жидкая молочная пшеничная	150	13,90	18,90	40,76	455,00	Новосибирск 2022г. № 54-24к
	Чай с сахаром	180	0,19	0,00	6,39	24,00	Новосибирск 2022г. № 54-2гн
	Итого за завтрак 1		15,71	22,41	58,20	561,00	
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	
	Салат из свеклы с чесноком	50	8,90	9,90	22,60	195,00	Пермь 2001г. №1
	Суп картофельный с горохом	180	5,87	2,52	13,43	100,00	Новосибирск 2022г. № 54-25с
	Картофельное пюре	100	2,15	3,45	13,20	93,00	Новосибирск 2022г. № 54-11г
	Голубцы ленивые	50	6,05	5,22	5,36	91,00	Новосибирск 2022г. № 54-3м
обед	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Напиток яблочный	180	0,07	0,00	23,49	91,00	Москва 2004г. №701
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,00	Новосибирск 2022г. № 54-3 соус
	Итого за обед		26,11	22,71	96,39	670,00	
	Булочка "Ванильная"	50	12,50	15,90	85,00	489,00	Пермь 2001г. №281
полдник	Напиток из шиповника	150	0,45	0,15	11,40	48,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн
	Итого за полдник		12,95	16,05	96,40	537,00	
Итого за День			54,88	61,17	263,65	1 817,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Рецептуры
Неделя 2			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							

завтрак 1	Бутерброд с повидлом	30	1,63	0,74	14,46	71,00	Пермь 2001г. №346
	Каша вязкая молочная ячневая	150	9,70	10,50	55,01	274,00	Новосибирск 2022 г.№54-21к
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,00	Новосибирск 2022г.№54-23гн
			14,75	13,85	79,64	422,00	
Итого за завтрак 1			0,18	0,00	16,98	65,00	Прейск.87 №215
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,18	0,00	16,98	65,00	
Итого за завтрак 2			0,18	0,00	16,98	94,00	Новосибирск 2000г.№38
обед	Салат из яиц по - чешски	50	2,86	7,10	4,40	152,00	Москва 2004г. №138
	Суп картофельный с крупой гречневой	180	5,90	7,90	16,90	252,00	Новосибирск 2022г.№54-5г
	Каша перловая рассыпчатая	100	8,50	10,01	26,80	150,00	Новосибирск 2022г.№54-5г
	Шницель из говядины	50	10,35	8,75	7,27	86,00	1982г № 1089
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	69,00	Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	27,00	Новосибирск 2022г.№54-5соус
	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,93	1,76	830,00	
			30,98	36,83	89,98	399,00	Новосибирск 2022г.№54-9в
Итого за обед			6,50	9,80	61,00	88,00	Новосибирск 2022г. №54-3гн
полдник	Булочка "Школьная"	50	1,96	0,00	15,30	487,00	
	Чай с лимоном и сахаром	150	8,46	9,80	76,30		
Итого за полдник							
Итого за день			54,37	60,48	262,90	1 804,00	
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская	Нерецептуры

Неделя 2							
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с сыром и маслом	26	3,58	6,71	16,57	141,00	Пермь 2001г. №341
	сливочным						
	Чай с молоком и сахаром	180	1,58	1,40	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак 1	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	93	23,85	7,20	40,77	321,00	Москва 2004г. №362
			29,01	15,31	65,69	512,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,30	0,10	7,60	32,00	Новосибирск 2022г. 2022г. №54-13 хн
Итого за завтрак 2			0,30	0,10	7,60	32,00	
	Салат из капусты с морковью и маслом	50	1,20	11,20	10,89	99,00	Новосибирск 2022г. № 54-83
обед	Свекольник	180	0,00	0,01	0,01	0,00	Новосибирск 2022г. № 54-18с
	Макароны отварные	100	3,55	4,11	23,73	149,00	Новосибирск 2022г. № 54-1г
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Курица тушеная с морковью	50	3,20	12,54	55,00	417,00	Новосибирск 2022г. №54-25м
	Напиток из ягод с/м	180	0,20	0,00	22,79	88,00	Пермь 2001г. №262
Итого за обед							
			10,56	29,00	128,95	839,00	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	13,90	16,30	44,00	359,00	Пермь 2001г. №288
	Компот из изюма	150	0,27	0,00	15,74	61,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
Итого за полдник			14,17	16,30	59,74	420,00	

Итого за день			54,04	60,71	261,98	1 803,00			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нерецептурны
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	25	2,43	5,26	16,57	123,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Омлет натуральный	90	10,50	4,10	49,00	272,00	Новосибирск 2022г. № 54-1о
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,00	Новосибирск 2022 г. №54-21гн
Итого за завтрак 1			17,07	12,60	76,91	485,00	
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	
	Салат "Сказка"	50	3,50	4,30	11,01	99,00	Новосибирск 2000г.№ 14
	Суп картофельный с клецками	180	2,59	3,77	15,84	107,00	Новосибирск 2022г. № 54-6с
	Рагу из овощей	100	5,20	14,00	17,00	250,00	Новосибирск 2022г. № 54-22м
	Котлеты из говядины	50	10,35	8,75	7,27	150,00	Пермь 2001г. № 180
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
Итого за обед	Компот из кураги	180	0,90	0,08	14,12	60,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2хн
			24,95	32,04	81,77	752,00	
	Булочка "Ванильная"	50	12,50	15,90	85,00	489,00	Пермь 2001г. №281
полдник	Чай с сахаром	150	0,19	0,00	6,39	24,00	Новосибирск 2022г.№ 54-2гн

Итого за полдник			12,69	15,90	91,39	513,00	
Итого за день			54,75	60,54	263,12	1 801,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	26	3,58	6,71	16,57	141,00	Пермь 2001г. №341
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	4,35	24,75	156,00	Новосибирск 2022 г. №54-1к
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,00	Новосибирск 2022г. № 54-23гн
			11,35	13,67	51,49	374,00	
Итого за завтрак 1							Новосибирск 2022г. № 54-1 хн
завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,49	0,00	16,32	69,00	
Итого за завтрак 2			0,49	0,00	16,32	69,00	Новосибирск 2000 г. №16
обед	Винегрет овощной	50	2,20	5,05	9,80	75,00	Новосибирск 2022г. №54-25с
	Суп картофельный с горохом	180	5,87	2,52	13,43	100,00	Новосибирск 2022г. №54-6г
	Рис отварной	100	2,54	3,92	27,76	152,00	Новосибирск 2022г. №54-6р
	Рыба припущенная в молоке	50	18,90	18,90	43,00	455,00	1982г № 1089
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	Новосибирск 2022г. № 54-4хн
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,89	73,00	
Итого за обед			32,24	31,53	129,41	941,00	
	Компот из яблок	150	0,11	0,00	16,57	66,00	Пермь 2001г. №254

подпись

использования	Блинчики с маслом сливочным	134	9,87	15,50	47,23	352,00	Пермь 2001 г. №275
Итого за поддник			9,98	15,50	63,80	418,00	
Итого за день			54,06	60,70	261,02	1 802,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская	Нерецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	23	1,64	0,76	15,61	75,00	Пермь 2001г. №346
	Каша жидкая молочная манная	150	4,43	5,66	45,00	365,00	Новосибирск 2022 г. № 54-27к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,58	1,40	8,35	50,00	Новосибирск 2022г. № 54-4гн
Итого за завтрак 1			7,65	7,82	68,96	490,00	
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 "Популярный"	50	3,60	5,60	9,60	89,00	Новосибирск 2000г. № 33
	Рассолыник ленинградский	180	1,73	4,61	11,89	96,00	Новосибирск 2022г. №54-3с
	Хлеб	30	2,41	1,14	16,53	86,00	1982г № 1089
	Картофель тушеный с курицей	200	20,01	19,02	58,00	467,00	Новосибирск 2000г. №69
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,00	Новосибирск 2022г. №54-13 хн

Итого за обед			28,29	30,55	109,70	796,00		
полдник	Кисель из повидла	150	0,12	0,00	28,17	108,00	Пермь 2011г. №248	
	Макаронник с маслом сливочным	92	17,90	21,69	42,24	359,00	Пермь 2001г. №110	
Итого за полдник			18,02	21,69	70,41	467,00		
Итого за день			54,07	60,06	261,73	1 802,00		

Среднее значение за период			54,38	60,49	262,47	1 804,50		
----------------------------	--	--	-------	-------	--------	----------	--	--

Исп. техник-технолог

А.В.Волкова

А.В.Волкова

