Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	**Понедельник**							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	250	7.4	7,41	22,41	186	1,13	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75		
	Сыр российский	15	3.48	4,43	-	54	0,11	7
Итого завтрак			**18,1**	**15,48**	**59.96**	**452,75**	**2,67**	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок яблочный	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого II завтрак			**0,76**	**0,36**	**18,98**	**81.73**	**12,2**	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4.47	7,31	74,8	7,46	78
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	-	313
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	247
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5.41	52,44	19,47	20
	Компот из плодов шиповника	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого обед			**21,6**	**18,73**	**88,34**	**609,43**	**30,27**	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,19	237
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			**17,82**	**12,12**	**28,36**	**293**	**0,22**	
Итого за первый день			**58,28**	**46,69**	**195,64**	**1436,91**	**45,36**	



Утверждаю
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	**Вторник**							
Завтрак	Каша вязкая пшенная с морковью	200	7,49	11.27	39,35	289	1,36	172
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82.25	-	
Итого завтрак			**12,92**	**13.96**	**70,56**	**460,25**	**2,56**	
II Завтрак	Яблоко свежее (Банан)	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,15**	**0,25**	**18,58**	**81,63**	**6,6**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
Итого обед			**29,41**	**26,68**	**81,28**	**684,11**	**29.54**	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кефир	100	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401
Итого полдник			**9,3**	**8,75**	**42,77**	**287**	**1,43**	
Итого за второй день			**52,78**	**49,64**	**213,19**	**1512,99**	**40,13**	

Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	**Среда**							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный с повидлом яблочным	30 20	2,37 0,08	0,3 -	14,49 13,0	70,5 50	-	
Итого завтрак			**14,11**	**14,39**	**68,41**	**457,95**	**1,17**	
II Завтрак	Яблоко свежее (персик свежий)	90	0,81	0,09	8,55	38,7	9,0	368
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,05**	**0,25**	**21,59**	**93,1**	**10,6**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4.91	12,74	102,5	10.28	57
	Плов из курицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	304
	Салат из помидоров с луком репчатым	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Компот из свежих яблок	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
Итого обед			**26,03**	**26,35**	**83,29**	**675,56**	**113,54**	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			**18,81**	**12,69**	**21,6**	**275**	**3,08**	
Итого за третий день			**60,0**	**53,68**	**194,89**	**1501,61**	**128,39**	



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.С. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	**Четверг**							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	
Итого завтрак			**13,81**	**10.19**	**84,48**	**485,25**	**2,3**	
II Завтрак	Банан	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого II завтрак			**0,76**	**0,36**	**18,98**	**81,73**	**12,2**	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	80 30	9,28 0.42	2,99 1,49	9,68 1,76	103 22,23	0,25 0,01	261 354
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Компот из свежей груши	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Гренки пшеничные 2 вариант	25	2,42	4,01	14,61	104,3	-	116
Итого обед			**21,62**	**28,18**	**86,61**	**688,25**	**25,0**	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0.28	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого полдник			**14,68**	**15,97**	**22,29**	**292**	**2,33**	
Итого за четвертый день			**50,87**	**54,7**	**212,36**	**1547,23**	**40,83**	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	**Пятница**							
гЗавтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,9	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75		
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
Итого завтрак			**16,09**	**12,79**	**77,11**	**490,15**	**2,14**	
II Завтрак	Яблоко свежее	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,15**	**0,25**	**18,58**	**81,63**	**6.6**	
Обед	Щи зеленые	200	2,15	2,62	7,23	84,8	18,36	68
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	318
	Котлета рубленая с маслом	80/5	11,96	12.86	11,7	206	-	282
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			**22,02**	**26,01**	**91,37**	**691,83**	**45,42**	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	100	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
Итого полдник			**9,7**	**8,06**	**35,33**	**253,22**	**0,6**	
Итого за пятый день			**48,96**	**47,11**	**222,39**	**1516,83**	**54,76**	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Моменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	**Понедельник**							
Завтрак	Каша манная с морковью	205	8.0	6,83	38.63	248	1,57	173
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,75	-	
Итого завтрак			**15,22**	**10,47**	**76,18**	**460,75**	**3,0**	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок абрикосовый	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого ll завтрак			**0,76**	**0,36**	**18,98**	**81,73**	**12,2**	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16.59	120,75	7.53	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19.47	21
	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Рыба запеченая	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	254
	Компот из плодов шиповника	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			**23,03**	**20,13**	**100,86**	**678,08**	**28,68**	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9.94	18,93	224	0,19	236
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30.45	0,09	351
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			**15,37**	**11,31**	**32,89**	**294,45**	**0,31**	
Итого за шестой день			**54,38**	**42.27**	**228,91**	**1515,01**	**44,19**	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	**Вторник**							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25		
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62.56		
Итого завтрак			**15,95**	**14,82**	**60,36**	**436,61**	**2,22**	
II Завтрак	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5,0	368
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,15**	**0,25**	**18,58**	**81,63**	**6.6**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41.76	3.31	53
	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	0,9	334
	Биточки рубленные с маслом	80/5	11,96	12,42	11,7	206	-	282/356
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
Итого обед			**20.38**	**24,59**	**91,68**	**670,61**	**19,28**	
Полдник	Оладьи с повидлом	80	5,56	4,99	33,93	203,07	0,28	449
	Кефир	100	5,22	4.5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			**10,78**	**9.49**	**41,13**	**293, 07**	**1,54**	
Итого за седьмой день			**48,26**	**49,15**	**211,75**	**1481,98**	**29,64**	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ В.Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	**Среда**							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	155	4,73	5,17	21,2	150,36	-	314
	Хлеб пшеничный с повидлом яблочным	30 20	2,37 0,08	0,3 -	14,49 13,0	70,5 50	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	
	Салат из моркови с яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	4,17	40/41
Итого завтрак			**13,33**	**5,05**	**63,17**	**439,86**	**1,17**	
II Завтрак	Яблоко свежее (персик свежий)	90	0,81	0,09	8,55	38,7	9,0	368
	Сок виноградный	80	0,24	0,16	13,04	54,4	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,05**	**0,25**	**21,59**	**93,1**	**10,6**	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11.37	7,37	20,88	195	9,24	302
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Итого обед			**20,22**	**16,26**	**84,59**	**566.86**	**111,89**	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			**14,95**	**10,88**	**25.51**	**259**	**3,02**	
Итого за восьмой день			**49,55**	**42,44**	**194,86**	**1358,82**	**126,68**	

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	**Четверг**							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,15	297	0,87	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого завтрак			**12,16**	**10,14**	**83,44**	**474,5**	**2,3**	
II Завтрак	Банан	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368
	Сок яблочный	80	0,4	-	10,16	42,13	3,2	399
Итого II завтрак			**0,76**	**0,36**	**18,98**	**81.73**	**12,2**	
Обед	Борщ с картофелем	250	2,04	5,0	14,1	109,75	8,78	58
	Печень по-строгановски	85	9,54	9,84	7,35	165,17	-	255
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Капуста тушеная	80	1,65	2,58	7,54	60,08	13,72	336/354
	Пюре картофельное	70	1,43	2,24	9,53	64,05	8,47	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14,49	70,5	-	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,1	21,67	88,2	0,77	372
Итого обед			**22,23**	**19,58**	**93,37**	**640,93**	**44,82**	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7.58	85	2,05	400
Итого полдник			**13,68**	**17,74**	**18,75**	**289**	**2,2**	
Итого за девятый день			**48.83**	**47,82**	**214,54**	**1486,16**	**61.52**	



Утверждаю:
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А.А. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон лето-осень для детского сада МБОУ «Новопокровская школа» Красногвардейского района Республики Крым на 2026-2027гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Вита-мин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	**Пятница**							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,91	93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0.5	24.15	117,5	-	
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56		
Итого завтрак			**17,15**	**14,32**	**68.57**	**470,26**	**2,19**	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/386
	Сок яблочный	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399
Итого ll завтрак			**1,15**	**0,25**	**18,58**	**81,63**	**6.6**	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4.65	81
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1.42	40,38	5,7	13
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0.01	
	Гренки пшеничные 2-й вариант	25	2,42	4.01	14.61	104,3	-	116
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
Итого обед			**24,53**	**22,95**	**89,31**	**663,81**	**30,75**	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,00	460
	Ряженка	100	5,8	5,0	8,4	102,22	0,60	401
Итого полдник			**9,34**	**11,57**	**36,27**	**287,22**	**0,6**	
Итого за десятый день			**52,17**	**49,09**	**212,73**	**1502,92**	**40,14**	
Итого за период			524	483	2101	14860	611	
Среднее значение			52	48	210	1486	61	