

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	**Понедельник**							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,92	5,93	17,92	148.8	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70.5		-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
Итого завтрак			**14,28**	**12,37**	**48,23**	**362,3**	**2,41**	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79	6,0	399
Итого 2 завтрак			**0,75**	**-**	**19,05**	**79**	**6,0**	
Обед	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60.75	7,2	77
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 1.03)	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Винегрет овощной (до 1.03)	40	0,54	2.47	3,37	37,92	4,1	45
	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,0	16,41	116,4	-	314
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	1,13	247
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	15	1,45	2,41	8,77	62,58	-	116
Итого обед	До 1.03 С 1.03		**15,11** **15,09**	**14,03** **14,47**	**68,23** **68,0**	**461,09** **464,05**	**22,6** **13,72**	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	120	14,87	6,09	16,49	181	6,97	311
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого полдник			**14,91**	**6,1**	**23,48**	**209**	**6,99**	
Итого за первый день	До 1.03 С 1.03		**45,05** **42,24**	**32,5** **35,07**	**158,99** **160,18**	**1111,39** **1127,77**	**38** **12,73**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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 из пшена с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	1,09	180
	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			**11,6**	**9,54**	**60,3**	**374,25**	**2,29**	
	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
2 завтрак	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
Итого 2 завтрак			**2,25**	**0,7**	**33,9**	**151**	**19,1**	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48	81
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66	19
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Компот из суш. фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			**23,31**	**20,67**	**58,99**	**516,24**	**18,14**	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454
	Кефир	100	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник			**8,13**	**7,62**	**36,17**	**245,8**	**1,28**	
Итого за второй день			**45,29**	**38,53**	**189,36**	**1287,29**	**40,81**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	**Среда**							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	125	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
Итого завтрак			**14,51**	**12,72**	**51,56**	**379,5**	**1,31**	
2 завтрак	Яблоко свежее	70	0,62	0,15	17,58	74,34	29,73	371
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			**1,67**	**0,45**	**34,68**	**149,34**	**40,89**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	57
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			**20,21**	**19,72**	**61,41**	**516,92**	**87,36**	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	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			**11,89**	**15,32**	**18,34**	**259**	**2,15**	
Итого за третий день			**48,28**	**48,21**	**165,99**	**1304,76**	**131,71**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	**Четверг**							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,2	0,68	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70.5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	
Итого завтрак			**12,99**	**10,56**	**59,08**	**384,9**	**2,18**	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			**1,05**	**0,3**	**17,1**	**75**	**11,1**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	82
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	5,53	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	60 15	7,07 0,21	2,04 0,74	7,55 0,88	77 11,11	0,19 -	261 354
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого обед			**15,38**	**15,91**	**67,93**	**477,8**	**16,36**	
Полдник	Сырники из творога с маслом	80 5	14,88 0,04	10,12 3,62	8,6 0,06	185,6 33	0,2 -	231
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0.01	7,1	29	1,42	393
Итого полдник			**14,99**	**13,75**	**15,76**	**247,6**	**1,62**	
Итого за четвертый день			**44,41**	**40,52**	**159,87**	**1185,3**	**31,26**	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Коменко

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	**Пятница**							
Завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	
Итого завтрак			**10,75**	**8,6**	**67,9**	**392,5**	**1,82**	
2 завтрак	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого ll завтрак			**2,25**	**0,7**	**33,9**	**151**	**19,1**	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,29	3,89	5,39	61,8	10,63	71
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	33
	Картофель отварной	100	1,9	2,87	15,34	94,9	14,0	318
	Котлета рубленая с маслом	60 5	8,93 0,04	6,74 3,62	8,97 0,06	132 33	- -	282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
								-
Итого обед			**15,04**	**19,92**	**63,94**	**496,21**	**28,73**	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого полдник			**9,12**	**6,81**	**33,23**	**227**	**0,45**	
Итого за пятый день			**37,16**	**36,03**	**198,97**	**1266,71**	**50,1**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	**Понедельник**							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232	0,65	176
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого завтрак			**9,71**	**8,86**	**65,1**	**379,75**	**1,85**	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	19,05	79	6,0	399
Итого 2 завтрак			**0,75**	**-**	**19,05**	**79**	**6,0**	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 1.03)	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Салат из картофеля с зеленым горошком(с 1.03)	40	0,78	2,09	3,91	37,68	6,26	25
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3	-	317
	Фрикадельки рыбные отварные с маслом	60 5	7,99 0,04	2,1 3,62	4,38 0,06	68 33	0,14 -	263
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
								-
Итого обед	До 1.03 С 1.03		**16,04** **16,26**	**15,33** **15,39**	**66,87** **67,18**	**470,26** **472,98**	**20,44** **13,42**	
Полдник	Сырники	80	10,09	7,56	12,88	160	3,48	232
	Соус молочный	15	0,3	0,78	1,06	12,57	0,04	350
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0.02	392
Итого полдник			**10,43**	**8,35**	**20,93**	**200,57**	**3,54**	
Итого за шестой день	До 1.03. С 1.03		**36,93** **37,15**	**32,54** **32,6**	**171,95** **172,26**	**1129,58** **1132,3**	**31,53** **24,51**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	-
Итого завтрак			**12,92**	**11,8**	**53,47**	**369,66**	**1,95**	
2 завтрак	Банан	90	1,2	0,4	16,8	76	8,0	368
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			**2,25**	**0,7**	**33,9**	**151**	**19,1**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	2,95	67
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	45
	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	-	314
	Тефтеля мясная 1 вариант в соусе сметанном	120	8,54	9,55	11,18	165	0,79	286
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
Итого обед			**15,48**	**18,65**	**64,15**	**487,72**	**8,14**	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	449
	Кефир	100	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Итого полдник			**8,91**	**7,81**	**33,75**	**241**	**1,29**	
Итого за седьмой день			**39,56**	**38,96**	**185,27**	**1249,38**	**30,48**	



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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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 8	**Среда**							
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	150	6.17	6,85	29,12	203	1,09	180
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого завтрак			**11,39**	**9,56**	**57,97**	**364,5**	**2,26**	
2 завтрак	**Яблоко свежее**	70	0,62	0,15	17,58	74,34	29,73	371
Итого 2 завтрак			**0,62**	**0,15**	**17,58**	**74,34**	**29,73**	
Обед	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	398
Итого обед			**13,26**	**12,21**	**51,31**	**369,92**	**84,96**	
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	216
	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			**13,11**	**17,15**	**18,31**	**280**	**2,18**	
Итого за восьмой день			**38,38**	**39,07**	**145,17**	**1088,76**	**119,13**	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
_____ А. В. Клименко

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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 9	**Четверг**							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,23	145,2	0,91	93
	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
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	62,56	-	
Итого завтрак			**12,91**	**10,47**	**59,77**	**385,26**	**2,34**	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			**1,05**	**0,3**	**17,1**	**75**	**11,1**	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	321
	Печень по-строгановски	65	9,54	9,83	7,35	165,17	-	255
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Итого обед			**17,66**	**20,06**	**63,73**	**516,39**	**22,14**	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	95	13.41	9,82	13,85	197,23	0,17	230
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого полдник			**13,48**	**9,83**	**20,95**	**226,23**	**1,59**	
Итого за девятый день			**45,1**	**40,66**	**161,55**	**1202,88**	**37,17**	

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

Примерное 10-дневное меню для детей возрастом 1,4-3года на сезон зима-весна для детей 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 10	**Пятница**							
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	1,52	179
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	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			**10,44**	**8,93**	**62,01**	**368,06**	**2,69**	
2 завтрак	Яблоко свежее	70	065	0.15	17,58	74,34	29,73	371
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого 2 завтрак			**2,25**	**0,7**	**33,9**	**149,34**	**40,89**	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	80
	Салат из горшка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10
	Голубцы ленивые	120	10.61	6,81	15,04	164	15,03	298
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	355
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	
	Гренки пшеничные 2-й вариант	15	1,45	2,41	8,77	62,58	-	116
Итого обед			**17,56**	**14,67**	**69,63**	**481,18**	**26,53**	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Ряженка	100	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого полдник			**8,76**	**11,07**	**35,43**	**277**	**0,54**	
Итого за десятый день			**39,01**	**35,37**	**200,97**	**1277,24**	**48,86**	
Итого за период	**До 1.03**		**419,17**	**382,39**	**1738,09**	**12103,29**	**559,05**	
	С 1.03		**408**	**380**	**1653**	**11696**	**471**	
Среднее значение	**До 1.03**		**42**	**38**	**174**	**1210**	**56**	
	С 1.03		**41**	**38**	**165**	**1169**	**47**	