

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 29.10.2025 №322

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В.Хоменко



**ОСНОВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ГОДА)
ЗИМА-ВЕСНА**

2025-2026

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	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			17,02	14,35	57,22	427,43	2,6	
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	-	22,86	95	7,2	399
Итого II завтрак			0,9	-	22,86	95	7,2	
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101,25	12,0	77
	Салат из белокочанной капусты с морковью (с 1.03)	60	0,84	3,04	5.41	52,44	19,47	20
	Винегрет овощной (до 1.03)	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6.15	45
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	-	314
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	247
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	30	2,9	4,82	17,54	125,16	-	116
Итого обед	До 1.03		21,36	20,85	97,15	687,54	34,81	
	С 1.03		20,52	21,51	96,8	667,23	21.49	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	140	17,35	7,11	19,23	211	8,13	311
	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 первый день	До 1.03		56,54	35,33	2,2,64	1444,97	51,57	
	С 1.03		53,81	47,17	209,77	1484,11	31,6	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность
			Б	Ж	У	
День 2 Вторник						
Завтрак	Каша из пшена с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
			13,97	12,42	72,02	456
Итого завтрак						
II Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95
	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75
			1,5	0,5	21.0	95
Итого II завтрак						
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250
	Компот из суш.фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
			31,29	28,8	76,96	693,53
	Итого обед					
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
			9,3	8,75	42,77	287
Итого полдник						
Итого за второй день			56,06	50,47	212,75	1531,53

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
Итого завтрак			17,49	13,35	67,05	459,11	1,44	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,8	0,2	22,47	95	38,0	371
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого II завтрак			0,8	0,2	22,47	95	38,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	57
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			26,72	25,35	82,73	667,18	104,82	
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 третий день			58,69	56,64	191	1510,29	146,46	

Утверждено:
Директор МБОУ
«Новоокровская школа»
А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новоокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

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	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,9	94
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	397
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7
	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5	-	-
Итого завтрак			16,48	13,81	71,5	478,23	2,59	
II Завтрак	Сок вишневый	100	1,26	0,36	20,52	90	13,32	399
Итого II завтрак			1,26	0,36	20,52	90	13,32	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137
	Тефтеля рыбная, тушенная в соусе сметанном	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
		30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	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			20,39	22,01	87	629,63	23,27	
Полдник	Сырники из творога с маслом	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
		5	0,04	3,62	0,06	33	-	-
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			18,85	16,31	21,66	308	3,08	
Итого за четвертый день			56,98	52,49	200,68	1505,86	42,26	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница								
Завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	
Итого завтрак			13,3	9,67	84,61	479,36	2,17	
Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
	Сок фруктовый	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Итого II 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	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	33
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,35	21	318
	Котлета рубленая с маслом	80	11,92	8,8	11,64	173	-	282
		5	0,04	3,62	0,06	33		
	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			21,56	24,96	93,12	684,75	37,69	
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Ряженка	200	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			46,06	43,19	234,06	1512,33	50,46	

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
 Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

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	205	6,12	6,65	53,13	297	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			12,55	10,19	85,85	486,25	2,3	
II Завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	-	22,86	95	7,2	399
Итого II завтрак			0,9	-	22,86	95	7,2	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Салат из картофеля с зеленым горошком (с 1.03)	60	1,18	3,14	5,86	56,52	9,39	25
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317
	Фрикадельки рыбные	80	10,66	3,0	5,85	93	0,18	263
	отварные с маслом	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	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	До 1.03		23,09	19,08	95,54	647,93	27,22	
	С 1.03		22,25	19,18	95,99	652,01	17,14	
Полдник	Сырники	100	12,61	9,47	16,1	200	4,35	232
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	0,09	350
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого полдник			13,28	11,06	28,21	265,14	4,47	
Итого за шестой день	До 1.03		49,82	40,33	232,46	1494,32	41,19	
	С 1.03		48,98	40,43	232,91	1498,4	31,11	

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
 Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины 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	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			16,33	15,41	64,1	457,47	2,22	
II Завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
Итого II завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
	Соки фруктовые	100	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	45
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	-	314
	Тефтеля мясная 1 вариант в соусе сметанном	160	11,33	12,53	14,19	215	1,05	286
	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			21,13	25,62	84,9	656,48	22,33	
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			49,74	51,02	211,13	1502,02	36,09	

Утверждено:
 Директор МБОУ
 «Новопокровская школа»
 А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
 Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
I Завтрак	Каша из пшена с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	180
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	-	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
Итого I завтрак			14,46	12,75	73,66	468,11	2,76	
II Завтрак	Яблоко свежее	90	0,8	0,2	22,47	95	38,0	371
Итого II завтрак			0,8	0,2	22,47	95	38,0	
Обед	Суп –лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,92	102,25	0,5	86
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	302
	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			20,5	16,62	85,71	575,73	103,07	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	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			15,26	20,08	18,64	316	2,22	
Итого за 10-дневный период			51,02	49,65	200,48	1454,84	146,05	

Утверждено:

Директор МБОУ

«Новопокровская школа»

А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	-	-
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	397
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	
Итого завтрак			15,27	11,61	74,93	465	2,49	
I Завтрак	Сок вишневый	100	1,26	0,36	20,52	90	13,32	399
Итого II завтрак			1,26	0,36	20,52	90	13,32	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	5,03	63
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321
	Печень по-строгановски	65	9,54	9,83	7,35	165,17	-	255
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
Итого обед			23,44	20,88	93,94	659,37	30,65	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	16,94	12,41	17,49	249,14	0,21	230
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого полдник			17,06	12,43	27,69	290,14	3,04	
Итого за девятый день			57,03	45,28	217,08	1504,51	49,5	

Утверждено:

Директор МБОУ
«Новопокровская школа»
А.В. Хоменко

10-дневное меню для детей возрастом 3-7 лет на сезон зима-весна для детского сада МБОУ «Новопокровская школа»
Красногвардейского района Республики Крым на 2025-2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,52	5,92	29,63	194	1,99	179
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			13,82	11,19	83,12	485,92	3,16	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	368
	Сок фруктовый	100						
Итого II завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	80
	Салат из горшка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	355
	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	-	-
	Гренки пшеничные 2-й вариант	30	2,9	4,82	17,54	125,16	-	116
Итого обед			24,09	21,22	93,43	661,85	33,99	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460
	Ряженка	100	5,8	5,0	8,4	102,22	0,6	401
Итого полдник			9,34	11,57	36,27	287,22	0,6	
Итого за десятый день			48,75	44,48	233,82	1529,99	47,75	
Итого за период	До 1.03		528	490	2143	15050	615	
	С 1.03.		527	481	2144	15034	623	
Среднее значение	До 1.03		52	49	214	1505	61	
	С 1.03		53	48	214	1503	62	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 год: №7, 10, 12, 19, 20, 21, 25, 33, 45, 57, 63, 67, 71, 76, 77, 80, 81, 82, 86, 93, 94, 116, 137, 176, 179, 180, 206, 215, 216, 230, 231, 232, 236, 247, 255, 261, 263, 277, 282, 286, 298, 302, 304, 314, 317, 318, 321, 350, 351, 354, 355, 368, 371, 372, 376, 392, 393, 394, 395, 397, 398, 399, 400, 401, 449, 454, 460, 473

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник/И.М. Скурихина и В.А. Тутельян