МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОБАНОВСКАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лобановская школа - детский сад»
_____В.В. Мусихин
Приказ от 05.10.2026г. № 76 - од

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 3-7 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1		**1 день**					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,80	5,08	16,80	132,40	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за завтрак:		**410**	**7,22**	**5,3**	**42,1**	**244,4**	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,30	0,30	7,45	33,70	386
Итого за 2-й завтрак:		**76**	**0,3**	**0,3**	**7,45**	**33,7**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,35	4,75	3,56	66,4	32
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 160\40	200	3,96	2,28	12,9	88,18	90/132
	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	200	24,99	6,78	19,9	240,62	292
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Итого за обед:		**697,5**	**36,21**	**0,61**	**93,14**	**649,57**	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1 ШТ.	1шт.	1,45	1,75	15,87	85,01	227
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,3	1,75	1,85	24,25	СРБ
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник:		**205**	**1,81**	**3,52**	**27,71**	**149,26**	
Итого за день:		**1388,5**	**45,84**	**9,73**	**170,4**	**1076,93**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	2 день						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,79	5,47	18,57	146,80	101
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
Итого за завтрак:		**400**	**7,47**	**5,69**	**38,32**	**235,2**	
2-й	БАНАН СВЕЖИЙ	196	2,82	94	39,48	178,6	386
Итого за 2-й завтрак:		**196**	**2,82**	**94**	**39,48**	**178,6**	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,84	3,05	5,43	52,65	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	3,35	7,2	13,8	134	86
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,08	6,4	27,25	183	339
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,93	4,55	2,2	81	261
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
Итого за обед:		**757,5**	**20,43**	**0,61**	**100,12**	**682,42**	
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,64	0,99	26,11	132	**441**
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за полдник:		**240**	**7,49**	**3,4**	**40,47**	**223**	
Итого за день:		**1593,5**	**41,03**	**103,7**	**218,39**	**1319,22**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1		**3 день**					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за завтрак:		**410**	**8,39**	**5,7**	**42,38**	**254,2**	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,36	0,36	8,82	39,6	386
Итого за 2-й завтрак:		**101**	**0,36**	**0,36**	**8,82**	**39,6**	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,3	1,75	1,85	24,25	**СРБ**
	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,68	4,09	13,27	96,61	80
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,67	4,35	27,22	169	219
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (соус томатный) 80/30	110	5,11	5,57	8,7	105,33	301/73
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,51	87,92	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,21	8,46	41,23	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за обед:		**724**	**16,32**	**0,41**	**96,11**	**595,34**	
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	85	9,1	15,8	1,4	184	230
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,12	0,21	8,46	41,23	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за полдник:		**284**	**13,89**	**19,2**	**25,68**	**332,23**	
Итого за день:		**1519**	**38,96**	**25,67**	**172,99**	**1221,37**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	4 день						
Неделя 1							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ «ГЕРКУЛЕС»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за завтрак:		**410**	**8,28**	**6,15**	**43,01**	**259,8**	
2-й	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за 2-й завтрак:		**64**	**0,28**	**0,28**	**6,86**	**30,8**	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	3,74	5,11	57,5	**46**
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (соус сметанный с томатом) 120/30	150	14,12	9,04	20,26	219	315/373
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за обед:		**657,5**	**22**	**15,68**	**95,86**	**614,67**	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	10,3	6,95	13,24	156,64	250
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник:		**280**	**10,36**	**6,97**	**23,23**	**196,64**	
Итого за день:		**1411,5**	**40,92**	**29,08**	**168,96**	**1101,91**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1		**5 день**					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,48	5,05	16,1	131,8	99
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,80	3,50	0,00	42,70	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,057	7,7	0,11	59,2	6
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
Итого за завтрак:		**420**	**10,077**	**16,47**	**36,17**	**323,1**	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,33	0,33	8,13	36,81	386
Итого за 2-й завтрак:		**90**	**0,33**	**0,33**	**8,13**	**36,81**	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,83	2,09	4,1	38,6	35
	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	3,92	10,92	82	63
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,08	6,4	27,25	183	339
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,57	0,06	30,2	123,6	400
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	7,61	2,45	5,33	74	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за обед:		**747,5**	**19,05**	**15,53**	**109,59**	**653,57**	
Полдник	ПРЯНИКИ	45	2,6	3	28,8	152,6	СРБ
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за полдник:		**45**	**2,6**	**3**	**28,8**	**152,6**	
Итого за день:		**1302,5**	**32,057**	**35,33**	**182,69**	**1166,08**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	**6 день**						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,79	5,47	18,57	146,80	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за завтрак:		**410**	**8,21**	**5,69**	**43,87**	**258,8**	
2-й завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
Итого за 2-й завтрак:		**70**	**0,28**	**0,28**	**6,86**	**30,8**	
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,7	12
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,9	3,1	14,11	84	88
	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	100	1,98	3,71	9,49	79	143
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ (соус сметанный с томатом) 70/10	80	15,28	14,14	5,3	217	329/37
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,51	87,92	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за обед:		**677,5**	**26,25**	**24,79**	**86,22**	**669,99**	
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	85	9,1	15,8	1,4	184	230
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник:		**285**	**10,78**	**16,02**	**21,15**	**272,4**	
Итого за день:		**1442,5**	**45,52**	**46,78**	**158,1**	**1231,99**	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	7 день						
	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,48	5,05	16,1	131,8	99
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
за завтрак:		**400**	**7,22**	**5,27**	**36,06**	**221,2**	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	30,8	386
за 2-й завтрак:		**70**	**0,28**	**0,28**	**6,86**	**30,8**	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,21	13,08	107,8	87
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,08	6,4	27,25	183	339
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ(соус томатный)80\30	110	5,11	5,57	8,7	105,33	301\73
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,07	0	16,86	67,72	**401**
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
за обед:		**777,5**	**18,19**	**19,83**	**96,52**	**640,57**	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,54	12,05	17,15	247	**251**
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
за полдник:		**280**	**17,6**	**12,07**	**27,14**	**287**	
за день:		**1527,5**	**43,29**	**37,45**	**166,58**	**1179,57**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	**8 день**						
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,79	5,47	18,57	146,80	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за завтрак:		**410**	**8,21**	**5,69**	**43,87**	**258,8**	
2-й	БАНАН СВЕЖИЙ	224	3,36	1,12	47,04	212,80	386
Итого за 2-й завтрак:		**224**	**3,36**	**1,12**	**47,04**	**212,8**	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,3	1,75	1,85	24,25	**СРБ**
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,09	6,63	30,6	258,15	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,51	87,92	390
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
Итого за обед:		**652,5**	**24,75**	**13,04**	**87,2**	**567,89**	
Полдник	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132	466
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0	18,18	76	418
Итого за полдник:		**230**	**5,54**	**0,99**	**44,29**	**208**	
Итого за день:		**1516,5**	**41,86**	**20,84**	**222,4**	**1247,49**	

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2		**10 день**					
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,20	9,76	48,40	СРБ
Итого за завтрак:		**400**	**7,71**	**5,7**	**37,04**	**231,6**	
2-й	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,26	0,26	6,27	28,16	386
Итого за 2-й завтрак:		**85**	**0,26**	**0,26**	**6,27**	**28,16**	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,84	3,05	5,43	52,65	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,57	2,18	11,66	72,6	86
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,67	4,35	27,22	169	219
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	7,71	6,2	1,98	94,5	293
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,02	24,99	102	394
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37,5	2,21	0,41	16,69	81,37	СРБ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	СРБ
Итого за обед:		**747,5**	**20,7**	**16,41**	**103,07**	**643,12**	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3,6	13,26	31,5	295,5	СРБ
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник:		**205**	**3,66**	**13,28**	**41,49**	**335,5**	
Итого за день:		**1437,5**	**32,33**	**35,65**	**187,87**	**1238,38**	

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности.
Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.
Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.
Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.
Молочно - кислые продукты в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.423590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640с.
6. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

В документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

7 (семь листов)

Директора МБОУ «Лобановская школа-детский сад»

_____ В.В. Мусихин

