

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения

«Смалановская школа

Первомайского района

Республики Крым

А.Н. Борачек

«16» сентября 2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«12» января 2026 г.



Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБДОУ ДОСР МБОУ Смалановская школа

Первомайского района Республики Крым

День :1- понедельник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная "Артек"	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	1	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
				15,15	20,74	77,81	559,88
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
Итого за обед :	278	Тефтели с соусом	1/40/20	4,4	4,9	5,9	86
	203	Макаронны с маслом	1/100	3,82	4,09	21,5	138
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,14	0,14	21,5	87,8
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед :				16,23	16,01	84,3	548,54
	210	Омлет натуральный	1/85/5	12,6	15,3	1,63	179,6
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				17,14	18,02	25,28	316,40
				48,52	54,77	187,39	1424,82
День :2- вторник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Неделя :первая				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
					10,14	16,57	67,31
Обед	73	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
Итого за обед :	282	Пудинг из пшеницы	1/55	9,6	9,1	4	148

	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б Ж У			
				Б	Ж	У	
171	Каша пшеничная "Артек"	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1	
396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98	
	ПР Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	
	ПР Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8	
Итого за обед			18,49	17,05	80,86	577,44	
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
Итого за полдник	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
Итого за день			8,99	4,74	32,31	209	
День :3- среда			37,62	38,36	180,48	1245,58	
Неделя :первая	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет	рец.			Б	Ж	У	
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	9,09	12,99	35,18	295
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
Итого за завтрак	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Обед	75	Овощи		15,22	20,69	94,61	624,64
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	297	Фрикадельки куриные	1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
	303	Каша вязкая рисовая	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
Итого за обед	ПР	Хлеб ржаной	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Полдник	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
			1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром		14,16	20,46	68,63	532,16
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	411	Чай с сахаром	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	386	Кисломолочный продукт	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник			1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за день				16,08	13,43	50,08	361,75
День :4- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				45,46	54,58	213,32	1518,55

Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			какая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак							
	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/100/10	17,14	10,8	39,49	324
	386	Кефир или простокваша	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00
	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Второй завтрак							
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				24,76	17,95	78,09	576,5
Обед							
	70	Овощи	1/20	0,21	0,02	0,34	2
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
	287	Голубцы с мясом и рисом	1/50/20	4,91	4,12	8,23	89
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	349	Компот из сухофруктов	1/180	0,59	0,08	28,8	119,5
	ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед				12,79	15,85	78,92	521,4
Полдник							
	401	Оладьи с повидлом	1/100/20	13,6	14,6	75	455
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				13,66	14,62	84,99	495
Итого за день				51,21	48,42	242	1592,9
День :5- пятница							
Неделя :первая							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак							
	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак							
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за завтрак				12,03	19,07	72,35	509,14
Обед							
	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	2,19	37,5
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	291	Плов из птицы	1/200	13,97	10,48	39,80	288,00
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
	ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8

Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5	12,7	53
Итого за завтрак		ПР Кондитерские изделия				
Обед	70	Овощи	1/20	15,22	20,69	624,64
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/3	0,21	0,34	2
	259	Жаркое по-домашнему	1/150	1,58	4,69	93,3
				13,87	15,5	252,9
	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	98
	ПР	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	93,6
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	42,8
Итого за обед				20,36	20,93	582,6
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	132
Итого за полдник	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	77
Итого за день				8,99	4,74	209
День : 8- среда				44,57	46,36	1416,24
Неделя : вторая						
Возрастная категория: 3-7 лет						
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная	1/205	7,51	11,72	285
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	40
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		53
Итого за завтрак	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	115,5
Обед				13,64	19,42	614,64
	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	37,5
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	107
	255	Печень по-строгановски	1/50/20	9,28	7,86	129,50
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	102,6
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	42,8
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	46,8
Итого за обед	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	81,72
Полдник	466	Булочка	1/50	18,72	18,5	547,92
				4,64	0,99	132

		420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
		386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого за полдник					11,89	7,24	36,31	259
Итого за день					44,25	45,16	205,68	1421,56
День : 9- четверг					Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет								
Завтрак		182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
		3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
		411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак		389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
		ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак					11,23	18,42	92,85	580,64
Обед		73	Овощи	1/20	0,82	2,2	4,4	40,14
		96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
		209	Яйца варёные	1/40	5,08	4,6	0,28	63
		204	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
		348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
		ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
		ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед					16,08	17,97	74,77	532,81
Полдник		401	Оладьи с повидлом	1/100/20	13,6	14,6	75	455
		411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник					13,66	14,62	84,99	495
Итого за день					40,97	51,01	252,61	1608,45
День : 10- пятница					Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет								
Завтрак		182	Каша жидкая молочная пшеничная	1/205	7,51	11,72	37,05	285
		3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
		411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40

Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	0,4	9,8	47
	386	Кисломолочный продукт	1/95	2,90	2,50	4,00	50,00	
Итого за завтрак				11,54	17,57	71,98	493,14	
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,02	0,34	2	
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6	
	291	Плов из птицы	1/200	13,97	10,48	39,80	288,00	
	389	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32	
	ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	
	ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8	
Итого за обед				20,19	13,21	90,44	550,52	
Полдник	252	Запеканка из творога с морковью и молоком стущ	1/75/10	9,21	9,6	19,3	194,47	
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14	
Итого за полдник	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	
Итого за день				11,68	13,55	44,43	337,61	
				43,41	44,33	206,85	1381,27	
		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :				451,26	495,23	2080,1	14554,27	

Наименование сборников рецептов :

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в всех образовательных учреждениях
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт,2011.-544 с./
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт,2016.-640 с./
Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.
Индивидуальный предприниматель Высоцкая Оксана Александровна



О.А.Высоцкая