«СОГЛАСОВАНО»

Директор ДОСП
МБОУ Стахановская школа

Л.Н. Брабец

Республики Крым

/ Л.Н. Брабец /

«21» сентября 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«21» сентября 2026 г.

Примерное
цикличное меню для горячего питания
Дошкольников в МБДОУ ДОСП МБОУ Стахановская школа
Первомайского района Республики Крым

2026

День :1- понедельник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
				Б	Ж	У	(ккал)
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
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак :				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
	290	Птица тушенная в соусе	1/30/20	4,4	4,9	5,9	86
	203	Макароны 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
Полдник	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
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник :				14,24	15,52	21,28	266,40
Итого за день :				**45,62**	**52,27**	**183,39**	**1374,82**
День :2- вторник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
				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
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				10,14	16,57	67,31	459,14
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
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148

	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
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				4,7	1,01	36,1	172
Итого за день				**33,33**	**34,63**	**184,27**	**1208,58**
День :3- среда	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
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
	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак				15,22	20,69	94,61	624,64
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,55	4,71	4,88	82,1
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
	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				16,9	19,32	68,58	544,16
Полдник	204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				13,18	10,93	46,08	311,75
Итого за день				**45,3**	**50,94**	**209,27**	**1480,55**
День :4- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес

Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
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
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				10,14	16,57	67,31	459,14
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,02	0,34	2
	96	Рассольник ленинградский	1/200	1,75	4,82	9,76	96,3
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	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				17,48	20,83	74,69	580,4
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				**41,28**	**52,02**	**226,99**	**1534,54**
День :5- пятница	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :первая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
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
Итого за завтрак				9,13	16,57	68,35	459,14
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
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	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

Итого за обед				16,71	15,12	67,27	494,82
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
Итого за полдник				5,14	0,99	38,81	185
Итого за день				**30,98**	**32,68**	**174,43**	**1138,96**
День :6 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	1	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	379	Кофейный напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
Второй завтрак	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				14,24	20,09	73,82	533,44
Обед	75	Овощи	1/30	0,82	2,16	4,36	40,14
	101	Суп картофельный с крупой	1/200	2	2,23	13,61	82,6
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	303	Каша гречневая вязкая	1/100	3,15	3,45	14,13	100,23
	389	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32
	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
Итого за обед				21,01	17,58	81,98	583,69
Полдник	210	Омлет натуральный	1/85/5	8,6	15,3	1,63	179,6
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				11,07	19,25	26,76	322,74
Итого за день				**46,32**	**56,92**	**182,56**	**1439,87**
День : 7- вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/205	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
	ПР	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
Итого за завтрак				15,22	20,69	94,61	624,64
Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,03	0,34	2
	82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,58	4,69	8,91	93,3
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98
	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
Итого за обед				18,26	20,94	77,72	598,7
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
Итого за полдник				5,14	0,99	38,81	185
Итого за день				**38,62**	**42,62**	**211,14**	**1408,34**
День : 8- среда	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	182	Каша жидкая молочная овсяная	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	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				13,64	19,42	96,48	614,64
Обед	67	Овощи	1/30	0,42	3,01	2,19	37,5
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
	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
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед				19,04	19,74	74,43	566,42
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132

	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
Итого за полдник				5,14	0,99	38,81	185
Итого за день				**37,82**	**40,15**	**209,72**	**1366,06**
День : 9- четверг	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
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	1/200	1,75	4,82	9,76	96,3
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	203	Макароны с маслом	1/100	3,82	4,05	21,32	137
	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				19,22	20,72	77,52	592,76
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				**44,11**	**53,76**	**255,36**	**1668,4**
День : 10- пятница	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя :вторая	рец.	наименование блюда	порции				кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет				Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшенная	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	9,8	47
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
	288	Птица отварная	1/40	9,6	9,1	4	148
	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				15,82	11,83	54,64	410,52
Полдник	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник				4,7	1,01	36,1	172
Итого за день				**32,06**	**30,41**	**162,72**	**1075,66**
				Пищевые вещества			Энергетичес
							кая ценность
				Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :				395,44	446,4	1999,85	13695,78

Наименование сборников рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с./

Сборник рецептур 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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060856

Владелец Брабец Людмила Николаевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027