«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Зинкомановская ООШ им. Героя Советского Союза М.К. Зинкоманова

Красноперекопского района Республики Крым

«01» сентября 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»

О.А.Высоцкая

«01»сентября 2026 г.

Примерное
цикличное меню для горячего питания
Дошкольников в МБ, ОУ Зинкомановская ООШ им. Героя Советского Союза М.К. Зинкоманова Красноперекопского района Республики Крым

2026

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
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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	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 :				15,58	13,875	80,41	511,4
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 :				**44,97**	**50,135**	**179,5**	**1337,68**

День :2- вторник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	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				16,25	17,185	64,69	507,02
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				**44,65**	**48,805**	**205,38**	**1443,41**

День :4- четверг 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 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 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 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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	91,2
	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
	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				19,26	15,145	81,75	567,42
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				**36,43**	**35,205**	**192,91**	**1261,56**
День :6 - понедельник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая				Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	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				20,36	15,445	78,09	546,55
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							
Итого за день				11,07	19,25	26,76	322,74
День : 7- вторник				**45,67**	**54,785**	**178,67**	**1402,73**
Неделя :вторая	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность

Возрастная категория: 3-7 лет							
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	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя :вторая				Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	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				18,79	16,755	72,71	531,92
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				**37,57**	**37,165**	**208**	**1331,56**
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	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	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
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121
	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				17,95	18,245	67,36	532,52
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				**34,19**	**36,825**	**175,44**	**1197,66**
				Пищевые вещества			Энергетичес
							кая ценность
				Б	Ж	У	(ккал)
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :				400,82	445,95	2017,66	13794,46

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.

Директор ООО" Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
восемь (8) листов (страниц)
Директор МБОУ "Зеленошинский УВК им. Героя
Советского Союза М.К. Тимошенко
Я.В. Литовченко

