

Меню приготавливаемых блюд  
(осенний период)  
для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

(составлено в соответствии со сборником технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, 2013 год)

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6,2	7,5	30,1	215,4	<b>268</b>
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	<b>512</b>
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>11,41</b>	<b>14,69</b>	<b>65,81</b>	<b>443,78</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62,0	<b>53</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,16	2,28	15,06	89,0	<b>152</b>
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,20	<b>352</b>
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	<b>434</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	<b>526</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>19,36</b>	<b>17,5</b>	<b>89,21</b>	<b>591,88</b>	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	8,08	18,88	19,68	280,8	<b>595</b>
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,18</b>	<b>18,88</b>	<b>34,88</b>	<b>341,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>39,45</b>	<b>51,17</b>	<b>200,0</b>	<b>1423,46</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	<b>254</b>
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	<b>507</b>
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	<b>114/106</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>15,35</b>	<b>16,54</b>	<b>61,50</b>	<b>456,79</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	50	0,7	5,05	3,0	60,0	<b>6</b>
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	<b>149</b>
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	<b>415</b>
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	<b>419</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	<b>462</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>21,93</b>	<b>22,78</b>	<b>111,78</b>	<b>734,56</b>	
полдник	«Гребешок» с повидлом	60	6,0	3,9	49,4	257	<b>592</b>
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>3,9</b>	<b>64,4</b>	<b>317</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1488</b>	<b>43,88</b>	<b>43,32</b>	<b>247,78</b>	<b>1554,35</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	<b>270</b>
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	<b>508</b>
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>12,57</b>	<b>15,22</b>	<b>72,66</b>	<b>478,08</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,0	<b>19</b>
	Рассольник Ленинградский	180	1,47	3,78	11,7	87,3	<b>139</b>
	Котлеты из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	<b>386</b>
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	<b>434</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>22,54</b>	<b>28,39</b>	<b>96,33</b>	<b>732,78</b>	
полдник	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228,0	<b>574</b>
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,54</b>	<b>13,2</b>	<b>46,24</b>	<b>361,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1483</b>	<b>51,15</b>	<b>56,91</b>	<b>225,33</b>	<b>1618,26</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	<b>272</b>
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	<b>507</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>10,15</b>	<b>13,65</b>	<b>69,73</b>	<b>442,94</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат сельдь с картофелем	50	2,6	6,35	5,15	88,0	<b>68</b>
	Свекольник	180	1,57	3,20	8,66	69,84	<b>136</b>
	Суфле из кур	70	9,81	11,97	2,43	156,6	<b>413</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	<b>243</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>26,54</b>	<b>29,91</b>	<b>98,07</b>	<b>767,33</b>	
полдник	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	100/20	2,25/1,44	0,9/1,7	22,05/11,1	108,5/65,6	<b>285/490</b>
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>3,79</b>	<b>2,6</b>	<b>48,35</b>	<b>235,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	<b>40,98</b>	<b>46,26</b>	<b>226,25</b>	<b>1491,37</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	<b>171</b>
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	<b>508</b>
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>11,04</b>	<b>13,22</b>	<b>56,89</b>	<b>390,78</b>	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>118</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,6	2,7	5,65	49,5	<b>55</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	<b>147</b>
	Кура в соусе томатом	100	11,29	11,34	3,44	161,28	<b>410</b>
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	<b>434</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>20,71</b>	<b>23,82</b>	<b>76,47</b>	<b>604,04</b>	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	<b>306</b>
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	<b>503</b>
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	<b>607</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>5,9</b>	<b>5,43</b>	<b>34,6</b>	<b>210,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1441</b>	<b>38,05</b>	<b>42,87</b>	<b>177,76</b>	<b>1252,32</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	180	4,73	10,49	22,55	203,58	<b>266</b>
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	<b>512</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>9,94</b>	<b>17,68</b>	<b>58,26</b>	<b>431,96</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6,05	3,55	74,0	<b>56</b>
	Суп – лапша домашняя	180	1,84	4,01	10,01	79,92	<b>162</b>
	Рыба жареная	70	12,74	6,65	3,22	109,9	<b>339</b>
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	<b>434</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>24,04</b>	<b>24,02</b>	<b>86,85</b>	<b>643,1</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194,0	<b>559</b>
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,8</b>	<b>1,7</b>	<b>56,1</b>	<b>255</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>38,28</b>	<b>43,5</b>	<b>211,31</b>	<b>1376,06</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	<b>274</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>8,56</b>	<b>12,95</b>	<b>70,07</b>	<b>431,64</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат «Витаминный»	50	0,55	5,05	5,3	69,0	<b>5</b>
	Суп с крупой	180	1,15	3,65	12,28	86,58	<b>161</b>
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	6,65	10,71	7,98	154,7	<b>395</b>
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	<b>297</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,83</b>	<b>17,89</b>	<b>81,25</b>	<b>669,44</b>	
полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	<b>583</b>
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>7,8</b>	<b>51,4</b>	<b>294</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>35,49</b>	<b>38,74</b>	<b>212,82</b>	<b>1441,08</b>	



## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День восьмой (среда)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,34	4,64	14,87	118,62	<b>170</b>
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	<b>508</b>
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	<b>114/106</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>13,55</b>	<b>11,59</b>	<b>54,63</b>	<b>377,71</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	<b>52</b>
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	<b>160</b>
	Азу	180	15,9	17,04	20,28	298,2	<b>370</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>21,83</b>	<b>17,89</b>	<b>81,25</b>	<b>574,08</b>	
полдник	Творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	<b>596</b>
	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,19</b>	<b>11,16</b>	<b>47,85</b>	<b>271,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1483</b>	<b>42,07</b>	<b>40,74</b>	<b>193,83</b>	<b>1269,59</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День девятый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	<b>270</b>
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	<b>507</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого завтрак</b>		<b>416</b>	<b>10,47</b>	<b>13,22</b>	<b>65,06</b>	<b>421,08</b>	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>118</b>
<b>итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат овощной с яблоками	50	0,6	0,1	3,65	18,0	<b>14</b>
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68,4	<b>133</b>
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149,0	<b>415</b>
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	<b>434</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого обед</b>		<b>700</b>	<b>20,67</b>	<b>20,31</b>	<b>87,09</b>	<b>614,68</b>	
полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	<b>569</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	<b>516</b>
<b>итого полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>3,4</b>	<b>52,2</b>	<b>261,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1476</b>	<b>36,84</b>	<b>37,03</b>	<b>214,45</b>	<b>1342,7</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	4,73	10,49	22,55	203,58	<b>254</b>
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147,0	<b>510</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>10,74</b>	<b>19,48</b>	<b>61,86</b>	<b>465,96</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,0	<b>69</b>
	Солянка из птицы	180	5,38	7,97	2,20	102,42	<b>141</b>
	Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393,0	<b>299</b>
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	<b>462</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>34,87</b>	<b>37,41</b>	<b>92,45</b>	<b>846,9</b>	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	<b>561</b>
	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>3,67</b>	<b>3,2</b>	<b>47,85</b>	<b>235</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1416</b>	<b>49,78</b>	<b>60,19</b>	<b>212,26</b>	<b>1593,86</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>2,9%</b>	<b>3,2%</b>	<b>14,9%</b>		

Приложение к приказу директора школы  
МБОУ «Гайнская СОШ» № 662 от 14.08.2025 г

Меню приготавливаемых блюд  
(осенний период)  
для детей раннего возраста от 1 года до 3 лет

(составлено в соответствии со сборником технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, 2013 год

Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	<b>268</b>
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,18	1,5	15,68	84,75	<b>512</b>
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,14</b>	<b>12,29</b>	<b>53,64</b>	<b>477,06</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	<b>53</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	<b>152</b>
	Котлеты рыбные любительские	50	6,95	1,05	4,8	56,5	<b>351</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	<b>434</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,38	0,15	17,33	72,0	<b>526</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>15,63</b>	<b>12,02</b>	<b>73,35</b>	<b>464,27</b>	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	50	7,07	16,52	17,22	245,7	<b>595</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,14</b>	<b>16,52</b>	<b>28,62</b>	<b>291,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>32,41</b>	<b>40,93</b>	<b>165,71</b>	<b>1278,78</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	<b>254</b>
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	<b>507</b>
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	<b>114/106</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>343</b>	<b>13,61</b>	<b>14,29</b>	<b>52,26</b>	<b>392,59</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	30	0,42	3,03	1,8	36,0	<b>6</b>
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	<b>149</b>
	Фрикадельки из кур	55	7,81	6,79	4,16	108,77	<b>415</b>
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	<b>419</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	<b>114</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>17,38</b>	<b>17,98</b>	<b>87,57</b>	<b>581,73</b>	
полдник	«Гребешок» с повидлом	50	4,8	3,12	39,52	205,6	<b>592</b>
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,87</b>	<b>3,12</b>	<b>50,77</b>	<b>250,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1208</b>	<b>36,36</b>	<b>35,49</b>	<b>200,7</b>	<b>1270,92</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	<b>270</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	<b>508</b>
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>10,56</b>	<b>13,28</b>	<b>60,94</b>	<b>405,63</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	<b>19</b>
	Рассольник Ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	<b>139</b>
	Котлеты из говядины	50	8,9	8,75	7,15	143,0	<b>386</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	<b>434</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,92</b>	<b>21,0</b>	<b>82,78</b>	<b>593,17</b>	
полдник	Крендель сахарный	50	3,48	6,57	29,55	190,95	<b>574</b>
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,55</b>	<b>6,57</b>	<b>40,8</b>	<b>235,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>32,53</b>	<b>40,95</b>	<b>194,62</b>	<b>1280,75</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	<b>272</b>
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	<b>507</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,81</b>	<b>13,22</b>	<b>49,46</b>	<b>351,93</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат сельдь с картофелем	30	1,56	3,81	3,09	52,8	<b>68</b>
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,2	<b>136</b>
	Суфле из кур	50	7,3	8,91	1,81	116,58	<b>413</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	<b>243</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>21,44</b>	<b>22,37</b>	<b>85,3</b>	<b>628,02</b>	
полдник	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	80/20	1,8/1,44	0,29/1,7	17,64/11,1	86,8/65,6	<b>285/490</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,31</b>	<b>1,99</b>	<b>40,14</b>	<b>198,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	<b>34,06</b>	<b>37,68</b>	<b>185,0</b>	<b>1224,1</b>	



## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	171
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	508
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>9,29</b>	<b>11,62</b>	<b>47,8</b>	<b>332,88</b>	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0,36	1,62	3,39	29,7	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,8	147
	Кура в соусе томатом	80	9,11	9,05	2,75	128,64	410
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>17,62</b>	<b>18,98</b>	<b>67,4</b>	<b>511,09</b>	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	306
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	607
<b>итого за полдник</b>		<b>175</b>	<b>5,87</b>	<b>5,43</b>	<b>30,85</b>	<b>195,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>33,18</b>	<b>36,43</b>	<b>155,85</b>	<b>1086,47</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,75	18,80	169,65	<b>266</b>
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,18	1,5	15,68	84,75	<b>512</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,44</b>	<b>15,44</b>	<b>49,29</b>	<b>369,78</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	0,84	3,63	2,13	44,4	<b>56</b>
	Суп – лапша домашняя	150	1,53	3,35	8,34	66,6	<b>162</b>
	Рыба жареная	50	9,1	4,75	2,3	78,5	<b>339</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	<b>434</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>18,93</b>	<b>17,8</b>	<b>75,92</b>	<b>527,32</b>	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,96	1,36	32,72	155,2	<b>559</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,03</b>	<b>1,36</b>	<b>44,12</b>	<b>200,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>30,9</b>	<b>34,7</b>	<b>179,43</b>	<b>1144,05</b>	

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	<b>274</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>7,52</b>	<b>11,66</b>	<b>60,86</b>	<b>378,93</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат «Витаминный»	30	0,33	3,03	3,18	41,4	<b>5</b>
	Суп с крупой	150	0,96	3,05	10,23	72,15	<b>161</b>
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50	4,75	7,65	5,7	110,5	<b>395</b>
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	<b>297</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>15,19</b>	<b>15,46</b>	<b>86,4</b>	<b>545,18</b>	
полдник	Булочка домашняя	50	3,6	6,24	28,96	186,4	<b>583</b>
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	<b>505</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,67</b>	<b>6,24</b>	<b>40,36</b>	<b>232,15</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>26,88</b>	<b>33,46</b>	<b>197,72</b>	<b>1202,26</b>	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая  
 День восьмой (среда)  
 Сезон: осенний  
 Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,87	12,39	98,85	<b>170</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	<b>508</b>
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	<b>114/106</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>343</b>	<b>11,93</b>	<b>10,0</b>	<b>45,90</b>	<b>321,94</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	<b>52</b>
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	<b>160</b>
	Азу	150	13,25	14,02	16,9	248,5	<b>370</b>
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	<b>531</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,71</b>	<b>20,65</b>	<b>72,36</b>	<b>555,85</b>	
полдник	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189,0	<b>596</b>
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,17</b>	<b>9,3</b>	<b>32,45</b>	<b>234,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>34,98</b>	<b>40,05</b>	<b>160,81</b>	<b>1157,79</b>	

Неделя: вторая  
 День девятый (четверг)  
 Сезон: осенний  
 Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	<b>270</b>
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	<b>507</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,99</b>	<b>11,78</b>	<b>55,24</b>	<b>362,88</b>	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	<b>118</b>
<b>итого 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат овощной с яблоками	30	0,36	0,06	2,19	10,8	<b>14</b>
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,0	6,39	57,0	<b>133</b>
	Фрикадельки из кур	55	7,49	6,51	3,99	104,3	<b>415</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	<b>434</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого обед</b>		<b>565</b>	<b>16,41</b>	<b>15,64</b>	<b>75,72</b>	<b>509,92</b>	
полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	<b>569</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	<b>516</b>
<b>итого полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,85</b>	<b>3,4</b>	<b>44,95</b>	<b>230,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>30,75</b>	<b>30,92</b>	<b>186,01</b>	<b>1149,3</b>	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)  
Сезон: осенний  
Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	<b>254</b>
	Какао на сгущенном молоке	150	2,78	2,85	18,38	110,25	<b>510</b>
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	<b>114/111</b>
<b>итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>11,96</b>	<b>17,7</b>	<b>57,64</b>	<b>437,88</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	<b>537</b>
<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,6	<b>69</b>
	Солянка из птицы	150	4,49	6,65	1,83	85,35	<b>141</b>
	Макаронник с мясом	120	19,62	21,96	19,44	353,7	<b>299</b>
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	<b>462</b>
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	<b>516</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	<b>114</b>
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>30,86</b>	<b>31,91</b>	<b>80,5</b>	<b>733,27</b>	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	2,56	29,28	152,0	<b>561</b>
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>2,56</b>	<b>40,53</b>	<b>197</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>45,67</b>	<b>52,27</b>	<b>188,77</b>	<b>1414,15</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>2,8%</b>	<b>3,1%</b>	<b>14,8%</b>		



