

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

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)

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 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 жидккая	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 поре	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 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 День 3</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	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 поздник</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 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 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 шоре	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 День 6</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	180	4,73	10,49	22,55	203,58	<b>266</b>
	Кофеинный 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 День 7</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	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 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 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 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 печёные 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 жидккая	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 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 День 3</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидккая	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 поре	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 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 День 5</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	<b>171</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>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	<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	30	0,36	1,62	3,39	29,7	<b>55</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,8	<b>147</b>
	Кура в соусе томатом	80	9,11	9,05	2,75	128,64	<b>410</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	<b>434</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>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	<b>306</b>
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	<b>503</b>
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	<b>607</b>
<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 День 6</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,75	18,80	169,65	<b>266</b>
	Кофеинный 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 День 7</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная жидккая	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>	

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 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 печёные 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>		



