ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A9C017E5C6913AE4A4D25E6D32B1CF9
Владелец: Минина Елена Леонидовна
Действителен: с 13.03.2026 до 06.06.2027

Утверждено приказом директора
МБОУ "Мари-Биляморская СОШ
им.Н.П.Венценосцева"
№ 179-ОД от 01.09.2026года

# Меню приготовляемых блюд от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | |
| **понедельник** | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая вязкая с маслом | 150 | 4.7 | 4.9 | 20.9 | 126.0 | 182 |
| | Чай с молоком | 160 | 2.7 | 2.3 | 11.3 | 77.0 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136.0 | 1 |
| | **Итого за завтрак** | **350** | **9.8** | **14.7** | **46.9** | **339.0** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| обед | Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом | 150 | 3.7 | 2.3 | 8.8 | 97.8 | 86 |
| | Котлеты рубленные из говядины | 50 | 7.8 | 5.9 | 8.0 | 119.8 | 299 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 4.0 | 3.1 | 19.3 | 125.4 | 219 |
| | Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150 | 0.3 | 0.0 | 20.8 | 84.8 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 14.5 | 77.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **500** | **18.7** | **11.8** | **71.5** | **504.9** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| полдник | Булочка | 50 | 3.9 | 1.4 | 24.9 | 128.3 | 469 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.6 | 4.1 | 7.6 | 85.0 | 419 |
| | **Итого за полдник** | **200** | **8.5** | **5.5** | **32.5** | **213.3** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Итого за день** | | **1050** | **36.9** | **32.0** | **150.9** | **1057.2** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **вторник** | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша пшенная жидкая с маслом | 150 | 4.1 | 4.1 | 25.1 | 153.0 | 199 |
| | Сыр порциями | 10 | 2.3 | 3.0 | - | 36.0 | 7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2.3 | 2.0 | 10.6 | 70.0 | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.5 | 0.3 | 23.2 | 104.9 | ТТН |
| | **Итого за завтрак** | **360** | **12.2** | **9.3** | **58.9** | **363.9** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| **обед** | Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес" на [illegible] | 150 | 4.4 | 3.7 | 8.5 | 86.2 | 86 |
| | Плов из птицы | 150 | 14.2 | 12.0 | 25.1 | 255.0 | 321 |
| | Компот из свежих фруктов (яблок) | 180 | 0.1 | 0.1 | 21.5 | 87.8 | 391 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 14.5 | 77.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **520** | **21.6** | **16.3** | **69.6** | **506.2** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| **полдник** | Пудинг из творога запеченный | 130 | 19.7 | 14.0 | 31.6 | 204.2 | 249 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.8 | - | 15.2 | 64.0 | 418 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **20.4** | **14.0** | **46.8** | **268.2** | |
| | | | **1** | **1** | **2** | | |
| **Итого за день** | | **1160** | **54.2** | **39.6** | **175.3** | **1138.3** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| **среда** | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша овсяная (Геркулес) жидкая с маслом | 150 | 2.8 | 4.9 | 13.8 | 111.1 | 199 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.5 | 0.3 | 23.2 | 104.9 | ТТН |
| | Какао с молоком | 150 | 3.2 | 2.7 | 13.0 | 89.0 | 416 |
| | Яйца отварное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 209 |
| | **Итого за завтрак** | **380** | **14.5** | **12.4** | **50.3** | **368.0** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| **обед** | Суп картофельный с горохом лущеным | 150 | 3.8 | 3.3 | 9.8 | 93.9 | 87 |
| | Тефтели из трески паровые | 50 | 5.7 | 3.3 | 4.5 | 43.3 | 276 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.3 | 4.5 | 28.4 | 178.8 | 330 |
| | Компот из сушеных фруктов (кураги) | 150 | 0.3 | 0.0 | 25.0 | 101.7 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 14.5 | 77.2 | ТТН |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за обед** | **500** | **18.9** | **11.4** | **82.2** | **494.9** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **полдник** | Макаронник с маслом | 130 | 5.4 | 6.7 | 30.2 | 202.2 | 223 |
| | Кисель молочный | 150 | 0.1 | 0.0 | 7.1 | 29.0 | 402 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **5.4** | **6.7** | **37.3** | **231.2** | |
| | | | **1.0** | **1.2** | **6.9** | | |
| **Итого за день** | | **1160** | **38.8** | **30.6** | **169.8** | **1094.1** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **четверг** | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша рисовая жидкая с маслом | 150 | 1.6 | 3.7 | 16.4 | 125.5 | 199 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136.0 | 1 |
| | Чай с молоком | 160 | 2.7 | 2.3 | 11.3 | 77.0 | 413 |
| | **Итого за завтрак** | **350** | **6.7** | **13.6** | **42.3** | **338.5** | |
| | | | **1** | **2** | **6** | | |
| **обед** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 4.2 | 3.5 | 7.7 | 79.3 | 63 |
| | Голубцы ленивые | 110 | 10.6 | 6.8 | 15.0 | 164.0 | 315 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 0.3 | 0.0 | 20.8 | 85.0 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 14.5 | 77.2 | ТТН |
| | Зефир | 20 | 0.2 | 0.0 | 16.0 | 65.0 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **470** | **18.1** | **10.8** | **74.0** | **470.5** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **полдник** | Оладьи с повидлом | 130 | 9.1 | 8.1 | 55.5 | 162.0 | 432 |
| | Ряженка | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.0 | 420 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **13.5** | **11.9** | **61.8** | **238.0** | |
| | | | **1.0** | **0.9** | **4.6** | | |
| **Итого за день** | | **1100** | **38.3** | **36.3** | **178.1** | **1047.0** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| **пятница** | | | | | | | |
| **завтрак** | Суп молочный с вермишелью | 150 | 5.0 | 4.5 | 16.3 | 125.7 | 100 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.3 | 2.0 | 10.6 | 70.0 | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.5 | 0.3 | 23.2 | 104.9 | ТТН |
| | Сыр порциями | 10 | 2.3 | 3.0 | - | 36.0 | 7 |
| | | **350** | **13.1** | **9.7** | **50.2** | **336.6** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **обед** | Суп картофельный с клецками | 150 | 1.6 | 2.2 | 7.3 | 107.0 | 85 |
| | Рыба тушеная с овощами | 50 | 5.9 | 3.4 | 1.5 | 81.0 | 261 |
| | Рис отварной | 110 | 2.7 | 3.9 | 26.9 | 153.8 | 332 |
| | Компот из свежих фруктов (яблок) | 150 | 0.1 | 0.1 | 18.1 | 74.0 | 391 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **490** | **12.3** | **10.0** | **63.8** | **468.0** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| **полдник** | Картофельная запеканка с мясом | 130 | 11.6 | 8.6 | 26.6 | 149.8 | 291 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.0 | 28.0 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.5 | 70.5 | ТТН |
| | **Итого за полдник** | **310** | **14.0** | **8.9** | **48.0** | **248.3** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| | **Итого за день** | **1150** | **39.4** | **28.6** | **162.0** | **1052.9** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Средее значение за 5 дней** | | **1124** | **41.5** | **33.4** | **167.2** | **1077.9** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | |
| **понедельник** | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 5.1 | 4.6 | 24.2 | 155.6 | 199 |
| | Какао с молоком | 160 | 3.2 | 2.7 | 13.0 | 129.0 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.5 | 70.5 | ТТН |
| | **Итого за завтрак** | **340** | **10.6** | **7.6** | **51.7** | **345.4** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| **обед** | Суп картофельный с горохом лущеным | 150 | 3.8 | 3.3 | 9.8 | 83.9 | 87 |
| | Макаронник с мясом | 120 | 13.7 | 8.8 | 25.0 | 234.0 | 309 |
| | Компот из сушеных фруктов (кураги) | 150 | 0.3 | 0.0 | 25.0 | 101.7 | 398 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.8 | 0.4 | 14.5 | 77.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **460** | **20.6** | **12.5** | **74.3** | **496.8** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **полдник** | Ватрушка с творогом, с повидлом | 60 | 7.9 | 4.7 | 25.0 | 153.1 | 458 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 0.8 | 0.0 | 15.2 | 64.0 | 419 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| по | **Итого за полдник** | **210** | **8.7** | **4.7** | **40.1** | **217.1** | |
| | | | **1** | **1** | **5** | | |
| | **Итого за день** | **1010** | **39.8** | **24.7** | **166.1** | **1059.3** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| | | | **вторник** | | | | |
| **завтрак** | Каша пшеничная жидкая с маслом | 150 | 4.1 | 4.0 | 23.3 | 154.0 | 199 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136.0 | 1 |
| | Чай с молоком | 160 | 2.7 | 2.3 | 11.3 | 77.0 | 413 |
| | **Итого за завтрак** | **350** | **9.2** | **13.9** | **49.2** | **367.0** | |
| | | | **1** | **2** | **5** | | |
| **обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 4.2 | 3.9 | 12.3 | 95.4 | 88 |
| | Котлеты рубленые из говядины | 50 | 9.3 | 7.1 | 9.6 | 139.0 | 299 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2.3 | 3.5 | 15.0 | 100.7 | 339 |
| | Компот из сушеных фруктов (смесь) | 150 | 0.3 | 0.0 | 20.8 | 85.0 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **490** | **18.1** | **14.9** | **67.8** | **472.3** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **полдник** | Запеканка рисовая | 130 | 4.4 | 4.2 | 36.9 | 186.8 | 202 |
| | Ряженка | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.0 | 420 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **8.8** | **7.9** | **43.2** | **262.8** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| | **Итого за день** | **1120** | **36.1** | **36.7** | **160.2** | **1102.1** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| | | | **среда** | | | | |
| **завтрак** | Каша манная жидкая с маслом | 130 | 2.0 | 3.2 | 13.5 | 129.6 | 199 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.2 | 63.0 | 209 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.3 | 2.0 | 10.6 | 70.0 | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.4 | 0.3 | 14.5 | 70.5 | ТТН |
| | **Итого за завтрак** | **350** | **11.8** | **10.1** | **38.8** | **333.1** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| ед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 3.7 | 3.5 | 9.2 | 85.0 | 63 |
| | Тефтели мясные (говядина) | 50 | 8.9 | 9.8 | 11.7 | 165.0 | 303 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 2.7 | 4.0 | 26.9 | 132.4 | 219 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| об | Компот из свежих фруктов (яблок) | 150 | 0.1 | 0.1 | 17.9 | 74.0 | 391 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **490** | **17.3** | **17.8** | **75.7** | **508.6** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| полдник | Биточки рисовые | 130 | 6.9 | 5.1 | 40.8 | 170.2 | 213 |
| | Чай с молоком | 150 | 2.7 | 2.3 | 11.3 | 77.0 | 413 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **9.5** | **7.4** | **52.1** | **247.2** | |
| | | | **1.0** | **0.8** | **5.5** | | |
| **Итого за день** | | **1090** | **35.9** | **32.7** | **145.3** | **1053.0** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **четверг** | | | | | | | |
| завтрак | Каша "Дружба" вязкая | 150 | 4.1 | 6.9 | 23.4 | 169.0 | 168 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2.5 | 7.6 | 14.6 | 136.0 | 1 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0.0 | 0.0 | 7.0 | 28.0 | 411 |
| | **Итого за завтрак** | **350** | **6.6** | **14.4** | **45.0** | **333.0** | |
| | | | **1** | **2** | **7** | | |
| обед | Суп картофельный с лапшой домашней | 150 | 4.3 | 3.3 | 10.1 | 127.7 | 88 |
| | Птица тушенная в сметанном соусе | 60 | 6.6 | 5.5 | 1.8 | 96.5 | 318 |
| | Картофель отварной | 110 | 1.9 | 2.9 | 15.3 | 104.4 | 336 |
| | Компот из сушеных фруктов (кураги) | 150 | 0.3 | 0.0 | 20.8 | 85.0 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | ТТН |
| | **Итого за обед** | **500** | **15.2** | **12.0** | **58.0** | **465.8** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| полдник | Вареники ленивые | 130 | 19.3 | 17.1 | 20.0 | 180.0 | 244 |
| | Какао с молоком | 150 | 0.5 | 0.2 | 14.2 | 61.0 | 416 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **19.8** | **17.3** | **34.2** | **241.0** | |
| | | | **1** | **1** | **2** | | |
| **Итого за день** | | **1130** | **41.6** | **43.7** | **137.2** | **1039.8** | |
| | | | **1** | **1** | **3** | | |
| **пятница** | | | | | | | |
| втрак | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3.6 | 3.9 | 12.6 | 139.6 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 160 | 2.3 | 2.0 | 10.6 | 72.0 | 415 |
| | Сыр порциями | 10 | 2.3 | 3.0 | - | 36.0 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| зав | Хлеб пшеничный | 40 | 3.5 | 0.3 | 23.2 | 104.9 | ТТН |
| | **Итого за завтрак** | **360** | **11.7** | **9.1** | **46.5** | **352.5** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 3.5 | 4.3 | 5.2 | 74.5 | 73 |
| | Котлеты из рыбы (треска) запеченные | 50 | 7.6 | 2.5 | 5.3 | 74.0 | 271 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.9 | 4.9 | 30.9 | 195.0 | 330 |
| | Компот из сушеных фруктов (чернослив) | 150 | 0.3 | 0.0 | 20.8 | 85.0 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52.2 | ПР |
| | **Итого за обед** | **490** | **20.3** | **12.0** | **72.3** | **480.7** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| полдник | Котлеты картофельные с маслом | 130 | 4.8 | 9.2 | 31.0 | 182.0 | 150 |
| | Ряженка | 150 | 6.5 | 5.6 | 9.5 | 76.1 | 420 |
| | Яблоки свежие | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 41.8 | 386 |
| | **Итого за полдник** | **280** | **11.3** | **14.8** | **40.4** | **258.1** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Итого за день** | | **1130** | **43.3** | **35.9** | **159.2** | **1091.3** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Средее значение за 5 дней** | | **1096** | **39.3** | **34.8** | **153.6** | **1069.1** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |
| **Средее значение за 10 дней** | | **1110** | **40** | **34** | **160** | **1073.5** | |
| | | | **1** | **1** | **4** | | |