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 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя							
понедельник							
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	4.67	4.86	20.94	188.8	182
	Чай с молоком	200	2.97	2.60	15.90	102.7	413
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Итого за завтрак	**440**	**10.09**	**15.01**	**51.46**	**427.5**	
			1	**1**	**5**		
обед	Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом	180	4.72	2.45	10.55	101.4	86
	Котлеты рубленные из говядины	70	11.92	8.80	11.64	167.7	299
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4.39	3.37	21.09	132.4	219
	Компот из сухих фруктов (изюм)	180	0.39	0.02	24.98	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Итого за обед	**630**	**27.09**	**15.54**	**99.45**	**660.7**	
			1	**1**	**4**		
полдник	Булочка	60	4.66	1.71	29.87	154.0	469
	молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	112.3	419
	Итого за полдник	**260**	**10.75**	**7.13**	**39.95**	**266.3**	
			1	**1**	**4**		
Итого за день		**1330**	**47.93**	**37.68**	**190.86**	**1354.48**	
			1	**1**	**4**		
вторник							

завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	200	4.59	4.90	26.32	192.9	199
	Сыр порциями	15	3.48	4.43	-	54.0	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	414
	Хлеб пшеничный	40	3.46	0.27	23.24	104.9	ТТН
	Итого за завтрак	**435**	**14.38**	**12.01**	**63.92**	**442.8**	
			1	**1**	**4**		
обед	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес" на курином бульоне	180	5.32	4.48	10.19	97.4	86/58
	Плов из птицы	200	19.33	16.19	33.99	357.1	321
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0.16	0.16	23.88	97.6	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.80	0.44	14.51	77.2	ТТН
	Итого за обед	**600**	**27.61**	**21.27**	**82.57**	**629.3**	
			1	**1**	**3**		
полдник	Пудинг из творога запеченный	150	22.7	16.15	45.62	200.8	249
	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76.0	418
	Бананы свежие	100	0.75	0.25	10.50	47.5	386
	Итого за полдник	**430**	**24.35**	**16.4**	**74.3**	**324.3**	
			1	**1**	**3**		
Итого за день		**1465**	**66.34**	**49.68**	**220.79**	**1396.44**	
			1	**1**	**3**		
среда							
завтрак	Каша овсяная (Геркулес) жидкая с маслом	200	3.79	5.48	19.03	187.5	199
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
	Яйца отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	209
	Хлеб пшеничный	40	3.46	0.27	23.24	104.9	ТТН
	Итого за завтрак	**460**	**16.00**	**13.54**	**58.37**	**462.4**	
			1	**1**	**4**		
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	180	4.39	4.09	13.05	112.7	87
	Тефтели из трески паровые	80	9.36	5.21	7.83	76.0	276
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.87	4.87	30.91	195.0	330
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0.40	0.02	24.98	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.80	0.44	14.51	77.2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Итого за обед	**640**	**26.19**	**14.93**	**105.77**	**633.1**	

			1	**1**	**4**		
полдник	Макаронник с маслом	150	6.17	7.71	34.82	183.2	223
	Кисель молочный	180	3.78	3.35	27.22	154.3	402
	Итого за полдник	**260**	**9.95**	**11.06**	**62.04**	**337.6**	
			1	**1**	**6**		
Итого за день		**1360**	**52.14**	**39.53**	**226.18**	**1433.1**	
			1	**1**	**4**		
четверг							
завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	180	2.17	3.89	19.62	203.3	199
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	413
	Итого за завтрак	**400**	**7.29**	**13.78**	**48.55**	**428.3**	
			1	**2**	**7**		
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	5.03	4.24	9.24	95.2	63
	Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.26	298.2	315
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.39	0.02	24.98	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.0	ТТН
	Итого за обед	**620**	**23.00**	**13.92**	**87.14**	**647.1**	
			1	**1**	**4**		
полдник	Оладьи с повидлом	150	10.26	9.13	62.44	197.8	432
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	91.0	420
	Итого за полдник	**330**	**15.48**	**13.63**	**70.00**	**288.8**	
			1	**1**	**5**		
Итого за день		**1350**	**45.77**	**41.33**	**205.69**	**1364.2**	
			1	**1**	**4**		
пятница							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	7.24	6.56	23.74	202.2	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	13.36	91.0	414
	Сыр порциями	15	3.48	4.43	-	54.0	7
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	46.0	386

	Итого за завтрак	**505**	**16.34**	**14.00**	**61.89**	**463.7**	
			1	**1**	**4**		
обед	Суп картофельный с клецками	180	1.87	2.66	8.74	135.6	85
	Рыба тушеная с овощами	70	7.58	3.98	3.53	113.4	261
	Рис отварной	130	2.91	4.21	29.35	181.8	332
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	6.98	6.98	16.07	87.8	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Итого за обед	**600**	**22.64**	**18.43**	**74.39**	**605.6**	
			1	**1**	**3**		
полдник	Картофельная запеканка с мясом	150	13.37	9.89	30.65	156.5	291
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Итого за полдник	**360**	**15.80**	**10.21**	**55.13**	**267.0**	
			1	**1**	**3**		
Итого за день		**1465**	**54.78**	**42.64**	**191.41**	**1336.3**	
			1	**1**	**3**		
Средее значение за 5 дней		**1394**	**53.39**	**42.17**	**206.99**	**1376.9**	
			1	**1**	**4**		
Вторая неделя							
понедельник							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	165	5.05	4.55	24.21	166.0	199
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156.0	2
	Итого за завтрак	**400**	**11.21**	**11.67**	**67.59**	**429.0**	
			1	**1**	**6**		
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.39	4.09	13.05	108.0	87
	Макаронник с мясом	160	12.13	9.50	25.70	311.0	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0.44	0.02	27.77	113.0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Итого за обед	**600**	**20.26**	**14.21**	**83.22**	**619.0**	
			1	**1**	**4**		
ни	Ватрушка с повидлом, с творогом	70	9.22	5.48	29.18	152.0	458

полдник	молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
	Итого за полдник	**250**	**14.70**	**10.36**	**38.25**	**254.0**	
			1	**1**	**3**		
	Итого за день	**1250**	**46.17**	**36.24**	**189.06**	**1302**	
			1	**1**	**4**		
		вторник					
завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5.09	5.09	25.97	216.2	199
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	413
	Итого за завтрак	**400**	**10.21**	**14.98**	**54.9**	**441.2**	
			1	**1**	**5**		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.14	2.27	13.70	110.8	88
	Котлеты рубленные из говядины	70	11.92	8.80	11.64	172.0	299
	Пюре картофельное	130	3.68	5.76	17.72	119.0	339
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0.39	0.02	24.98	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Итого за обед	**630**	**23.80**	**17.75**	**99.23**	**661.0**	
			1	**1**	**4**		
полдник	Запеканка рисовая	150	5.08	4.79	40.05	235.0	202
	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.0	420
	Итого за полдник	**330**	**10.30**	**9.29**	**47.61**	**327.0**	
			1	**1**	**4**		
	Итого за день	**1360**	**44.31**	**42.02**	**201.74**	**1429.2**	
			1	**1**	**5**		
		среда					
завтрак	Каша манная жидкая с маслом	180	3.40	3.96	22.94	179.5	199
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	209
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	13.36	91.0	414
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.0	ПР
	Итого за завтрак	**440**	**14.49**	**11.37**	**55.90**	**447.5**	
			1	**1**	**4**		
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.8	63

обед	Тефтели мясные (говядина)	80	10.91	12.53	13.79	212.0	303
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5.49	4.20	26.37	165.5	219
	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.8	391
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Итого за обед	**610**	**21.15**	**21.00**	**87.53**	**626.1**	
			1	**1**	**4**		
полдник	Биточки рисовые	150	7.95	5.85	47.03	196.1	213
	чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	413
	Итого за полдник	**330**	**10.62**	**8.19**	**61.34**	**285.1**	
			1	**1**	**6**		
Итого за день		**1380**	**46.26**	**40.56**	**204.77**	**1358.7**	
			1	**1**	**4**		
четверг							
завтрак	Каша "Дружба" вязкая	180	4.91	8.22	28.09	202.8	168
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
	Итого за завтрак	**400**	**7.42**	**15.79**	**52.70**	**438.0**	
			1	**2**	**7**		
обед	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2.12	2.34	12.12	153.2	88
	Птица тушенная в сметанном соусе	70	7.20	6.38	2.05	112.6	318
	Картофель отварной	130	2.26	3.40	18.12	123.4	336
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0.40	0.02	25.02	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.5	ТТН
	Итого за обед	**630**	**17.65**	**13.04**	**88.50**	**648.4**	
			1	**1**	**5**		
полдник	Вареники ленивые	150	22.28	19.73	23.03	230.0	244
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	416
	Итого за полдник	**330**	**25.95**	**22.92**	**38.85**	**337.0**	
			1	**1**	**1**		
Итого за день		**1360**	**51.02**	**51.75**	**180.05**	**1423.4**	
			1	**1**	**4**		

пятница							
завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.80	3.20	14.40	209.5	101
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102.0	415
	Сыр порциями	15	3.48	4.43	-	54.0	7
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.0	ТТН
	Итого за завтрак	**435**	**14.09**	**9.82**	**52.55**	**459.5**	
			1	**1**	**4**		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.39	3.91	6.79	82.4	73
	Котлеты из рыбы (треска) запеченные	70	11.53	3.73	7.76	110.9	271
	Каша гречневая рассыпчатая	130	0.44	0.02	27.76	230.5	330
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0.39	0.02	24.98	101.7	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.30	0.60	16.70	87.0	
	Итого за обед	**600**	**17.05**	**8.28**	**83.99**	**612.5**	
			1	**1**	**5**		
полдник	Котлеты картофельные с маслом	150	5.48	10.57	35.73	160.0	150
	Ряженка	180	7.82	6.74	11.34	84.1	420
	Итого за полдник	**330**	**13.30**	**17.31**	**47.07**	**244.1**	
			1	**1**	**4**		
Итого за день		**1365**	**44.44**	**35.41**	**183.61**	**1316.08**	
			1	**1**	**4**		
Средее значение за 5 дней		**1343**	**46.44**	**41.20**	**191.85**	**1365.9**	
			1	**1**	**4**		
Средее значение за 10 дней		**1368.5**	**49.92**	**41.68**	**199.42**	**1371.4**	
			1	**1**	**4**		