



Утверждаю  
директор школы  
В.Н. Домнина

Приказ № 101/1-ОД от "01" декабря 2023 г.

**Ассортимент блюд к десятидневному меню  
(с 2-3.3-7 лет, сезон: зима-весна 2023-2024г.)**

**Бутерброды, хлеб**

- № 1. Бутерброд с маслом
- № 3. Бутерброд с сыром
- № 2. Бутерброд с джемом или повидлом
- Хлеб пшеничный
- Гренки из пшеничного хлеба

**Салаты**

- № 7. Овощи натуральные, соленые или свежие
- № 44. Салат из белокочанной капусты с маслом растительным
- № 45. Салат из свеклы с маслом растительным
- № 14. Салат из свежих помидоров с малом растительным
- № 52. Салат из моркови с маслом растительным
- № 13. Салат из свежих огурцов с маслом растительным
- № 130. Кукуруза консервированная
- № 131. Зеленый горошек

**Супы**

- № 24. Суп – пюре из картофеля.
- № 82. Суп картофельный с макаронными
- № 29. Уха рыбацкая
- № 80. Суп картофельный с крупой.
- № 81. Суп картофельный с бобовыми
- № 67. Щи из свежей капусты с картофелем
- № 26. Свекольник
- № 10. Суп из овощей
- № 89. Рассольник
- № 57. Борщ с капустой и картофелем.
- № 7. Суп молочный с рисом
- № 6. Суп молочный с макаронными изделиями.

**Блюда из круп, каши**

- № 145. Каша молочная вязкая с маслом.
- № 142. Каша молочная жидкая с маслом
- № 142. Каша жидкая из смеси двух круп.

**Соусы**

- № 163 Подлив
- № 168 Соус молочный сладкий
- № 352 Соус молочный (для подачи к блюду)
- № 354 Соус сметанный
- № 162 Соус сметанный

**Блюда из яиц**

- № 113. Омлет натуральный
- № 217. Омлет с морковью
- № 220. Омлет с овощами

**Блюда из творога**

- № 140 Запеканка морковная с творогом с сг молоком
- № 153 Запеканка морковная с сг молоком
- № 229-230. Ленивые вареники с творогом
- № 148 Запеканка творожная с сг молоком
- № 231 Сырники из творога с сг молоком

**Блюда из рыбы**

- № 64. Биточки рыбные
- № 62. Рыба припущенная

**Блюда из мяса**

- № 304. Плов из мяса
- № 282. Биточки из мяса
- № 86. Бигус с мясом
- № 88. Жаркое по-домашнему

**Блюда из субпродуктов**

- № 90. Печень по-строгановски
- № 107. Суфле из печени

**Блюда и птицы**

- № 305. Котлета рубленая из птицы
- № 75. Птица тушеная

**Гарниры**

- № 152. Макароны отварные с маслом
- № 112. Пюре картофельное
- № 150. Каша рассыпчатая (греча)
- № 150. Рис рассыпчатая (гарнир)
- № 134. Рагу из овощей
- № 159. Капуста тушеная

**Фрукты**

- № 368 Яблоко
- № 368 Груша
- № 368 Банан

**Напитки**

- № 178. Кофейный напиток с молоком
- № 181. Компот из сухофруктов
- № 179. Компот из свежих яблок
- № 174. Чай с молоком
- № 171. Какао с молоком
- № 400. Молоко кипяченое
- № 173. Чай с сахаром
- № 182. Отвар шиповника
- № 169 Кисель
- № 399. Сок фруктовый: виноградный, абрикосовый, яблочный,

**Мучные, кондитерские изделия**

- № 187. Манник
- № 201. Ватрушка с повидлом
- № 460. Крендель сахарный
- № 190. Расстегай Московский
- № 193. Булочка домашняя

день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>15,71</b>	<b>12,37</b>	<b>59,61</b>	<b>428,45</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свеклы с маслом раст	60	0,86	3,65	5,02	56,34	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Котлета мясная	80	12,44	9,43	12,85	185,33	282
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	159
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	181
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>27,55</b>	<b>23,11</b>	<b>103,05</b>	<b>743,46</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>43,4</b>	<b>448,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>50,81</b>	<b>41,18</b>	<b>225,11</b>	<b>1699,83</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,36	22	5,6	288,71	113
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>18,69</b>	<b>33,4</b>	<b>40,8</b>	<b>552,47</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка с маслом рас	60	2,9	0,1	4,7	31	131
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Биточки рыбные	80	12,58	9,45	10,91	181,25	64
	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Подлив	50	0,41	1,8	2,5	27,5	163
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92		
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>29,93</b>	<b>20,66</b>	<b>118,21</b>	<b>791,61</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	12,43	14,66	20,51	262,47	140
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	168
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,69</b>	<b>22,02</b>	<b>36,14</b>	<b>364,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>65,91</b>	<b>76,68</b>	<b>209,85</b>	<b>1774,99</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>19,55</b>	<b>12,73</b>	<b>87,13</b>	<b>615,18</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из капусты с маслом раст	60	0,75	3	4,9	59	44
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Печень по строгановски	60/50	16,76	14,4	27	209,28	90
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>29,7</b>	<b>26,6</b>	<b>120,7</b>	<b>775,68</b>	
Полдник	Расстегай Московский	100	13,2	8,8	34,14	365,4	190
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>16,2</b>	<b>12</b>	<b>38,84</b>	<b>617</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>66,2</b>	<b>51,33</b>	<b>265,72</b>	<b>2086,88</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	200	9,84	9,38	41,7	7
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>205,37</b>	<b>18,08</b>	<b>300,04</b>	<b>236,86</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из свежих помидор с маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	80
	Котлета рубленая из птицы	70	12,51	6,49	11,77	155,75	305
	Макароны отварные маслом	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,41</b>	<b>19,09</b>	<b>135,01</b>	<b>811,73</b>	
Полдник	Сырники из творога	130	24,29	16,47	14,82	304,2	231
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	168
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5		14,1	68,1	398
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>26,15</b>	<b>19,51</b>	<b>32,44</b>	<b>435,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>259,53</b>	<b>57,28</b>	<b>482,19</b>	<b>1550,16</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,75</b>	<b>12,41</b>	<b>68,25</b>	<b>522,66</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом раст	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,2	105	29
	Птица тушеная	50/50	15,46	14,9	2,23	206,7	75
	Пюре из картофеля	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>32,41</b>	<b>25,62</b>	<b>97,27</b>	<b>763,43</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,07</b>	<b>15,37</b>	<b>65,14</b>	<b>638,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>64,98</b>	<b>53,4</b>	<b>249,71</b>	<b>2003,41</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1577	101,486	55,974	286,516	1823,054



Дата: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	6
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,57</b>	<b>16,64</b>	<b>325,12</b>	<b>498,17</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,75	3	4,9	59	44
	Рассольник Домашний	250	1,88	4,72	14,3	103,66	89
	Плов из мяса	200	20,3	17	35,69	377	304
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>30,58</b>	<b>26,19</b>	<b>119,15</b>	<b>833,18</b>	
Полдник	Запеканка морковная	130	4,51	9,71	28,37	199,33	153
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	351
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,87</b>	<b>12,75</b>	<b>45,37</b>	<b>313,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>50,62</b>	<b>56,18</b>	<b>504,34</b>	<b>1711,12</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	25	3,11	0,62	19,03	92,05	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>23,52</b>	<b>13,79</b>	<b>107,82</b>	<b>718,61</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,1	0,2	4,4	24	130
	Суп-пюре картофельный	200	4,86	6,04	23,54	168	99
	Бигус с мясом	200	18,26	18,1	12,9	290,8	86
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>31,83</b>	<b>25,81</b>	<b>103,9</b>	<b>790,02</b>	
Полдник	Манник	80	11,4	6,06	47,04	261,92	187
	Кисель	180			28,85	107,1	169
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,4</b>	<b>6,06</b>	<b>75,89</b>	<b>369,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>67,5</b>	<b>45,66</b>	<b>306,66</b>	<b>1956,67</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	23,76	17,39	23,05	348	148
	Повидло фруктовое	20	0,08		13	50	
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
<b>Итого за завтрак</b>		<b>385</b>	<b>28,26</b>	<b>28,29</b>	<b>60,95</b>	<b>556,17</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,7	83,8	82
	Рыба припущенная	80	19,23	6,3	0,5	136,42	62
	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	137
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>32,39</b>	<b>17,33</b>	<b>98,05</b>	<b>692,06</b>	
Полдник	Ватрушка со сметаной	75	5,8	6,69	37,38	235,03	192
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>8,8</b>	<b>9,89</b>	<b>42,08</b>	<b>486,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>70,05</b>	<b>56,11</b>	<b>215,78</b>	<b>1800,86</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	1
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>22,04</b>	<b>13,22</b>	<b>102,35</b>	<b>688,82</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>19,05</b>	<b>79,02</b>	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	26
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	8,46	21	273	88
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26,26</b>	<b>12,82</b>	<b>85,45</b>	<b>613,96</b>	
Полдник	Булочка домашняя	75	7,01	2,01	47,48	237	193
	Молоко кипяченое	180	3	3,2	4,7	251,6	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>10,01</b>	<b>5,21</b>	<b>52,18</b>	<b>488,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>59,06</b>	<b>31,25</b>	<b>259,03</b>	<b>1870,4</b>	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые	150	14,83	10,96	15,31	218	229/230
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>21,15</b>	<b>22,24</b>	<b>50,51</b>	<b>481,76</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	
Обед	Салат из зеленого горшка с маслом раст	60	2,9	0,1	4,7	31	131
	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	10
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	321
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>25,04</b>	<b>12,87</b>	<b>111,16</b>	<b>655,23</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	80	6,22	11,57	2,97	141	217
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,22</b>	<b>11,57</b>	<b>16,45</b>	<b>192,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>53,01</b>	<b>47,28</b>	<b>192,82</b>	<b>1395,16</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1558	60,048	47,296	295,726	1746,842