

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старосальнская СОШ»
 Убочкарев В.Л./



Меню – требование

День: 6 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осенне-зимний Дата: 7.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК <i>Диско отб-ое</i> Каша овсяная мед чай с сахаром Хлеб с маслом	20	2,55	2,30	0,15	108,09	111
		150	2,40	3,81	16,05		
		180	0,06	0,02	9,99		
		30	3,14	0,53	21,072		
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД <i>Салат из свеклы с морковью</i> Суп картофельный с сметаной Пюре картофельное Фрикадельки из фарша Компот из сухофруктов <i>Хлеб рж-пш.</i>	40	0,64	2,50	5,30	46,00	36
		200	2,00	2,24	13,60	82,60	62
		150	2,23	4,04	10,16	86,64	87
		80	12,64	13,14	13,46	223,00	203
		180	0,40	0,018	24,98	101,68	253
40	3,14	0,53	21,072	101,68	2		
4	ПОЛДНИК <i>Фрикадельки с сахаром</i>	50	4,03	2,93	24,53	140,18	243

Меню составил: Лесота Итого: 118-24 Дата составления меню: 7.10.24

Утверждаю
Директор МКОУ

«Старосальинская СОШ»

Вочкарев В.Л.



Меню – требование

День: 7

Неделя: 2

Сезон: осенний

Дата: 8.10.24

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная мед ная с яблоками	150	3,45	4,56	20	135,00	199
		10/30	2,46	2,55	14,62	136,27	1
		180	3,67	3,19	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	248
3	ОБЕД Салат из брокколи с суп с овощами соем сметаной Гюгес картофельное с брокколию Суп из рыбы с картофелем из суп/пор.	40	0,48	2,04	4,47	36,04	17
		200	2,16	2,26	13,72	83,80	64
		120	3,06	4,8	20,40	138	216
		80	12,61	7,32	3,25	129,00	141
		180	0,4	0,018	24,98	101,68	253
4	ПОЛДНИК песок ртб- пшени. пудинг из творога с ябл. чай с яблоками	40	3,17	0,53	21,022	101,71	
		100	13,61	10,64	17,63	209,00	148
		180	0,12	0,02	10,20	41,46	262

Меню составил: Александр

Итого: 128-31

Дата составления меню: 7.10.24



Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старосадовская СОШ»
 Бочкарев В.Л./

День: 8 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7 лет

Меню – требование

Сезон: осень Дата: 8.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша гречневая с сливочным и маслом. Пшеничный с маслом Чай с сливочным	150	4,8	4,86	20,94	146,25	106
		16/30	4,43	6,88	14,56	139	3
		180	2,67	2,34	14,31	88,98	263
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат «Ромеос» Пюре с картофелем со сметаной Смакотен отваренный Колобки сырные с картофелем Котлетки из курицы Чай с сахаром	40	2,30	5,80	2,30	71,62	44
		200	1,64	4,00	11,30	88,00	53
		120	5,68	4,36	27,25	171,00	124
		80	9,5	10,6	5,8	139,13	182
		180	0,4	0,02	24,98	101,68	253
4	ПОЛДНИК Пирожки с творогом Чай с сливочным	55	53,00	29,39	303,95	1692	30
		180	0,12	0,02	10,20	41,46	261

Меню составил: Светло Итого: 122-81 Дата составления меню: 8.10.24



Меню – требование

День: 9 Неделя: 2
Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: лето 2024 Дата: 10.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная туфлая с яблоками и медом	150	2,85	5,01	14,28	114,00	111
		55	2,48	3,93	24,56	155,54	2
		180	2,85	2,41	14,36	80,53	264
2	II ЗАВТРАК Молоко с сахаром	200	0,0	0,0	23,85	85,4	268
3	ОБЕД Рыбный суп с овощами	40	0,81	3,70	5,06	56,88	8
		200	1,60	1,82	11,84	72,00	45
		100	9,09	4,57	23,35	170,00	120
		80	11,48	12,91	14,90	222,91	120
		180	0,4	0,081	24,98	101,68	187
		40	3,96	0,66	26,34	127,14	
4	ПОЛДНИК Освежающий напиток	80	7,21	10,01	1,78	126,07	131
		150	4,35	3,75	6,00	75,00	270

Меню составил: Лесота

Итого: 141-73

Дата составления меню: 9.10.24



Меню – требование

День: 10 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: Октябрь - зима Дата: 11.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
1	ЗАВТРАК Суп овощной с макакаронами	150	2,00	5,76	5,22	145,38	68	
	Бутерброд с маслом сыр сладкий	10/30	2,46	4,55	14,62	136,24	1	
		180	0,06	0,02	9,99	40,38	261	
2	II ЗАВТРАК	Сок	200	0,0	0,0	23,85	95,4	268
3	ОБЕД Салат "Фешутиекский" Суп картофельный с картофелем	40	2,7	4,0	2,5	54,2	12	
		200	3,36	1,8	9,4	64,40	67/75	
		100	2,05	3,96	16,12	108,00	76	
		80	7,07	4,54	10,0267	109,26	191	
		180	0,40	0,018	24,98	101,68	253	
		40	3,17	0,53	21,072	101,71		
4	ПОЛДНИК Сметанки из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	142	
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Лесова

Итого: 131-80

Дата составления меню: _____