

Утверждаю

Директор МКОУ

«Старосальинская СОШ»

Бочкарев В.Л./

Меню – требование

Сезон:

Росель-Зелено

Дата:

2.11.24

День: 1

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	<i>Джем отварное</i>	<i>20</i>	<i>2,55</i>	<i>2,20</i>	<i>0,15</i>		
1	ЗАВТРАК <i>Каша перловая</i>	<i>150</i>	<i>4,11</i>	<i>4,23</i>	<i>25,20</i>	<i>159,00</i>	<i>111</i>
	<i>Вареная с маслом</i>						
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>10/30</i>	<i>2,46</i>	<i>7,55</i>	<i>14,62</i>	<i>136,24</i>	<i>1</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>0,12</i>	<i>0,02</i>	<i>10,20</i>	<i>41,46</i>	<i>262</i>
2	II ЗАВТРАК <i>Сок</i>	<i>150</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>23,85</i>	<i>95,40</i>	<i>268</i>
3	ОБЕД <i>Салат из свеклы с сыром</i>	<i>40</i>	<i>1,80</i>	<i>3,14</i>	<i>2,80</i>	<i>44,11</i>	<i>34</i>
	<i>Гармошки с сметаной</i>	<i>200</i>	<i>1,68</i>	<i>4,10</i>	<i>13,28</i>	<i>96,60</i>	<i>60</i>
	<i>Макароны отварные</i>	<i>120</i>	<i>4,54</i>	<i>3,48</i>	<i>21,80</i>	<i>134,00</i>	<i>124</i>
	<i>Гуляш с мясом</i>	<i>80</i>	<i>13,80</i>	<i>6,50</i>	<i>4,00</i>	<i>132,00</i>	<i>434</i>
	<i>Пюре из св. картофеля</i>	<i>180</i>	<i>0,14</i>	<i>0,14</i>	<i>21,48</i>	<i>86,00</i>	<i>451</i>
	<i>Кефир 1%-ный</i>	<i>40</i>	<i>3,14</i>	<i>0,58</i>			
4	ПОЛДНИК <i>Буженина "Демурка"</i>	<i>50</i>	<i>3,90</i>	<i>3,06</i>	<i>26,93</i>	<i>150,86</i>	<i>293</i>
	<i>Молоко</i>	<i>180</i>	<i>5,48</i>	<i>4,88</i>	<i>9,04</i>	<i>102,12</i>	<i>269</i>

Меню составил: Лесова

Итого: _____

Дата составления меню: 29.11.24

Утверждаю

Директор МКОУ

«Старосальдинская СОШ»

(Бочкарев В.Л./

Меню – требование

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Дата: 3.12.24

Возрастная категория: 3-4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК <u>Россия рисовая жаркая в мультиварке с овощами</u>	150	1,67	3,87	16,9	108,9	111	
	<u>Бутерброд с колбасой</u>	16/30	2,5	3,93	24,56	156	2	
	<u>Каша с овощами</u>	180	3,64	3,18	15,82	106,67	266	
2	II ЗАВТРАК <u>Сырники</u>	100	0,40	0,4	9,80	44,4	248	
3	ОБЕД <u>салат "Росское"</u>	40	0,40	1,90	2,40	27,90	45	
	<u>Уши из свежей капусты со сметаной</u>	200	1,50	3,9	6,8	67,80	56	
	<u>Людоед картофельное</u>	120	2,44	3,84	16,35	110,40	216	
	<u>Компот из яблок</u>	80	4,80	4,35	28,30	114,00	163	
	<u>Компот без сахара</u>	180	0,40	0,018	24,98	101,68	253	
	<u>Кефир 1% жир.</u>	40	3,17	0,53	21,072	101,71		
4	ПОЛДНИК							
	<u>Запеканка из творога</u>	65	8,88	6,05	9,18	124,00	148	
	<u>Панкек из сметаны</u>	180	0,61	0,25	18,67	78,37	267	

Меню составил: Лисова

Итого: _____

Дата составления меню: 2.12.24



Меню – требование

День: 3 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осень-зима Дата: 4.12.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
1	ЗАВТРАК Каша овсяная медовая с яблоками	150	2,40	3,81	16,05	108,09	111	
2	II ЗАВТРАК Бутерброд с сыром, творожный кексикок, сок	16/30	4,43	6,88	14,56	139	3	
		180	2,85	2,41	14,36	90,53	264	
		200	0,0	0,0	23,83	95,4	268	
3	ОБЕД Салат картофельный, суп с овощами, салат овощ со сметаной, каша пшеничная, йогурт, салат овощ, компот из сухофрукт, зефир	40	10,40	16,30	2,6	200,00	68	
		200	2,30	2,46	13,46	85,40	64/73	
		120	2,07	3,24	9,43	45,00	228	
		80	9,84	8,02	7,16	139,13	181	
		180	0,40	0,018	24,98	101,68	253	
		40	3,17	0,53	21,072	101,71		
4	ПОЛДНИК Оладьи с повидлом, чай с яблоками	55	4,56	4,06	28,06	167,00	245	
		180	2,67	2,34	14,31	88,98	263	

Меню составил: Лесота Итого: _____ Дата составления меню: 3.12.24



Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старосальпинская СОШ»
 Бондарев В.Л./

Меню – требование

День: 4 Неделя: 9
 Возрастная категория: 3-7 класс

Сезон: осень-зима Дата: 5.12.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Суп овощной с фасолью и картофелем	150	6,00	5,5	19,9	142	69
2	II ЗАВТРАК Бутерброды с маслом и сыром	10/30	2,46	7,55	14,62	136,27	1
3	ОБЕД Чай с сахаром и сливками	180	0,12	0,02	10,20	41,46	262
4	ПОЛДНИК Яблочный салат	100	0,4	0,4	9,8	44,4	248
5	ОБЕД Борок с капустой и сметаной	200	1,46	4	5,03	82,00	52
6	ПОЛДНИК Салат из капусты	180	16,00	14,78	26,76	309	200
7	ПОЛДНИК Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,99	40,00	261
8	ПОЛДНИК Салат из свеклы и моркови	40	3,17	0,53	21,072	101,71	
9	ПОЛДНИК Салат из свеклы и моркови с орехами	40	11,93	2,07	2,5	33,44	12
10	ПОЛДНИК Вареники с творогом	55	9,22	5,48	29,18	202,92	283
11	ПОЛДНИК Кисель	180	5,22	4,50	7,2	90,00	240

Меню составил: Лесова Итого: _____ Дата составления меню: 4.12.24



Меню – требование

День: 5 Неделя: 1

Сезон: осенний

Дата: 6.12.24

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша «Дружба» с семенами льна, семенами льна, семечками подсолнуха с семенами льна	150	4,66	5,79	20,78	153,87	107
		16/30	3,67	3,16	15,82	106,87	266
		180	4,43	6,88	14,56	139	3
2	II ЗАВТРАК Салат	180	0,0	0,0	23,85	95,4	268
3	ОБЕД Суп с капустой, Суп картофельный с сельдереем, Суп бобовый с семенами льна, Макароны с соусом, Котлетки из свиного фарша с соусом	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13
		200	1,87	3,11	10,88	70,03	36
		200	7,50	5,30	19,56	227,00	176
		180	0,14	0,018	21,49	86,00	259
		40	3,17	0,53	21,072	101,71	
4	ПОЛДНИК Рыба в масле, Макароны с соусом	80	14,17	3,86	2,57	102,00	159
		180	0,61	0,25	18,67	79,37	267

Меню составил: Овсоя

Итого: _____

Дата составления меню: 5.12.24