

Утверж

Директор

Муниципального

образовательного

учреждения

«Саровская

гимназия»

Саров

Нижегородской

области

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

190000

Меню – требование

День: 6 Неделя: 2

Сезон: Весна Дата: 21.03.25

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК <i>е сокрови</i> Мюсли с фруктами	150	9,91	10,68	24,22	232,63	125
		20	2,55	2,30	0,15	31,5	130
		180	0,06	0,02	9,99	40,38	261
		30	2,37	0,3	14,49	49	
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД <i>Салат из свежих овощей</i> Суп картофельный с крупой Чаша фруктовая Колбаски бебешке с капустой Компот из яблок Хлеб арт-кек.	40	0,57	2,44	3,34	38,00	34
		200	2,00	2,24	13,60	82,60	62
		100	6,84	4,92	30,91	195,00	208
		80	9,50	10,6	5,8	139,13	182
		180	17,15	14,06	11,68	241,88	175
4	ПОЛДНИК						
	<i>Пирожок с творогом</i> Молоко	55	1,44	3,45	8,40	70,00	301
		180	5,5	4,9	9,04	102,00	269

Меню составил: Леонова Итого: _____ Дата составления меню: 21.03.25



Меню – требование

День: 7 Неделя: 2

Возрастная категория: 3-4 класс

Сезон: Весна Дата: 25.03.25

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	ЗАВТРАК Каша пшеничная твердая с яблоками	150	5,13	5,83	29,34	190,34	106
		10/30	1,85	5,66	10,94	102,20	1
		180	3,67	3,19	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат из св/ошурков Суп с бобовыми со сметаной Лепешки картофельные Рыба, тушеная с овощами Компот из сухофруктов	40	0,30	2,40	0,84	24,00	28
		200	1,87	3,11	10,88	79,03	36
		120	3,67	5,46	24,53	164,66	216
		80	7,80	3,57	3,04	75,49	156
		180	0,40	0,08	24,88	101,68	253
	40	3,17	0,53	21,07	101,71		
4	ПОЛДНИК						
	Лепешки из творога	80	12,11	8,61	19,46	203,78	146
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,46	262

Меню составил: Александр Итого: _____ Дата составления меню: 24.03.25



Меню – требование

День: 8 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-4 лет

Сезон: Весна-лето Дата: 26.03.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	ЗАВТРАК <u>Пасека творожная</u>	<u>150</u>	<u>3,52</u>	<u>4,32</u>	<u>22,66</u>	<u>143,58</u>	<u>106</u>
	<u>Воздушная с шоколадом</u>						
	<u>Бутерброд с сыром</u>	<u>16/30</u>	<u>4,73</u>	<u>6,88</u>	<u>14,56</u>	<u>138</u>	<u>3</u>
	<u>Чай с творогом</u>	<u>180</u>	<u>3,64</u>	<u>3,18</u>	<u>15,82</u>	<u>106,64</u>	<u>266</u>
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД <u>Салат из свеклы и яблок</u>	<u>40</u>	<u>0,38</u>	<u>2,42</u>	<u>1,60</u>	<u>28,20</u>	<u>31</u>
	<u>Пельмени</u>						
	<u>Американский салат-об</u>	<u>200</u>	<u>4,20</u>	<u>2,40</u>	<u>11,40</u>	<u>89,00</u>	<u>50</u>
	<u>Макароны отварные</u>	<u>120</u>	<u>6,82</u>	<u>5,23</u>	<u>32,7</u>	<u>205</u>	<u>124</u>
	<u>Чеснок картофель фри</u>	<u>80</u>	<u>4,80</u>	<u>4,35</u>	<u>28,30</u>	<u>183,55</u>	<u>207</u>
	<u>Чай с творогом</u>	<u>180</u>	<u>0,12</u>	<u>0,02</u>	<u>10,20</u>	<u>41,46</u>	<u>262</u>
	<u>Чай фр-кисл.</u>	<u>40</u>	<u>3,14</u>	<u>0,53</u>	<u>21,07</u>	<u>101,71</u>	
4	ПОЛДНИК						
	<u>"Трешерх" с повидлом</u>	<u>55</u>	<u>4,10</u>	<u>2,20</u>	<u>38,20</u>	<u>185,50</u>	<u>285</u>
	<u>Творожок</u>	<u>180</u>	<u>5,22</u>	<u>4,50</u>	<u>7,56</u>	<u>81,62</u>	<u>270</u>

Меню составил: Лесова Итого: _____ Дата составления меню: 25.03.24



Меню – требование

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

Сезон: Весна-лето

Дата: 24.03.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная "Геркулес" с яблоком	150	3,04	5,34	15,23	121,18	111
	Фитнес-бар с повидлом	16/30	2,5	3,93	27,56	155,57	2
	Подобранной кашей	180	2,85	2,41	14,36	90,53	264
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат из св/кокосов	40	0,45	2,80	1,37	29,12	30
	Пюре с курицей	200	1,64	4,00	11,28	87,68	53
	Пюре из бобовых с свек.	120	16,36	8,23	42,03	307,60	120
	Пюре из свеклы	80	11,78	12,91	14,90	222,91	187
	Каша из св/абелон	180	0,14	0,08	21,48	86,00	251
	Кефир 1%т-1кл.	40	3,17	0,53	21,07	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Омлет картофельный	80	7,21	10,01	1,79	126,07	131
	Напиток из лимонада	180	0,61	0,25	18,67	79,37	264

Меню составил: Лесова

Итого: _____

Дата составления меню: 26.03.24



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

Меню – требование

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

Сезон: Весна-лето Дата: 28.03.25

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Суп овощной с вермишелью и кебб кеб.	150	9,32	3,82	14,13	109,04	68
		30	2,37	0,3	4,48	41	
		180	0,06	0,02	9,89	40,38	261
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат «Росинка» Суп с рыбными фарш карповыми Каша пшеничная «Тосибит Угалева» Чо кепот из сук/до кебб фр. кеб.	40	2,30	5,80	2,30	41,62	44
		200	4,48	2,42	12,54	89,86	64
		100	5,28	4,58	30,30	183,00	208
		80	4,04	4,54	10,02	109,26	191
		180	0,40	0,018	24,88	101,68	253
		40	3,14	0,53	21,04	104,41	
4	ПОЛДНИК						
	Сырники из творога	100	18,68	12,64	11,40	234,00	142
	Чай с варенье	180	2,64	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Лесова Итого: _____ Дата составления меню: 27.03.25