



Меню – требование

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

Сезон: осень-зима Дата: 14.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<i>сметана отв-ое</i>	20	2,55	2,30	0,15		
1	ЗАВТРАК <i>Каша овсяная медовая с яблоком и бан.</i>	150	4,11	4,29	25,20	151,00	111
	<i>Булочка с маслом</i>	30	1,85	5,66	10,97	102,20	1
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,12	0,02	10,20	41,46	262
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД <i>Салат из овощей с свекл.</i>	40	1,80	3,14	2,80	44,11	34
	<i>Рапсовый растительный</i>						
	<i>со сметаной</i>	200	1,68	4,10	13,28	85,60	60
	<i>Макароны отв-ые</i>	120	4,54	3,48	21,80	134,00	124
	<i>Чай с сахаром</i>	100	13,90	6,5	4,00	132,00	434
	<i>Компот из св/яблоч</i>	180	0,14	0,14	21,48	86,00	251
	<i>кисель фрукт.-мол.</i>	40	3,17	0,53	21,04	101,41	
4	ПОЛДНИК						
	<i>Булочка "Венечка"</i>	50	3,90	3,06	26,93	150,86	293
	<i>Чай с сахаром</i>	150	4,35	3,75	6,00	25,00	240

Меню составил: Лесота Итого: 103-05 Дата составления меню: 11.10.24



Меню – требование

День: 2 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осень-зима Дата: 15.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша/рисовая жидкая с семенами ч.с.	150	1,64	3,81	16,9	108,9	111
		55	2,5	3,93	27,56	156	2
		180	3,67	3,19	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК Овсянка	100	0,40	0,40	9,8	44,4	248
3	ОБЕД Салат "Космос" с курицей, картофелем, капустой	40					
		200	1,50	3,9	6,8	67,80	56
		150	3,06	4,8	20,40	138,00	216
		70	6,83	3,81	24,80	99,45	163
		180	0,40	0,018	24,98	101,68	253
	кисель фр.-т.	40	3,17	0,53	21,042	101,71	
4	ПОЛДНИК						
		65	8,88	6,05	9,18	124,00	149
	Фруктовый салат	180	0,61	0,25	18,67	79,37	267

Меню составил: Лесова Итого: 193-18 Дата составления меню: 14.10.24



Меню – требование

День: 3 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний Дата: 16.10.24

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная тертая с медом	150	2,40	3,81	16,05	108,09	111
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	138	3
	Подобойники на сметане	180	2,85	2,49	14,36	80,53	264
2	II ЗАВТРАК Сок	180	0,0	0,0	23,85	95,4	268
3	ОБЕД Суп из картофеля с мясом	40					
		200	2,30	2,46	13,46	85,20	64/73
		100	2,07	3,24	9,43	45,00	228
		70	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	Каша из гречихи	180	0,40	0,08	24,98	101,68	253
	Хлеб рж.-пш.	40	3,17	0,53	21,042	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Оладьи с повидлом	60/5	4,56	4,06	28,06	167,00	275
	Чай с медом	180	2,67	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Лесота

Итого: 119-34

Дата составления меню: 16.10.24



Меню – требование

День: 9 Неделя: 1

Сезон: осенний Дата: 17.10.24

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Сметановый с урюком творожной кашей бутерброд с селедочкой чай с сахаром	150	4,50	4,11	12,81	106,20	69
		10/30	1,85	5,66	10,94	102,20	1
		180	0,12	0,02	10,20	41,46	262
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат из свеклы с морковью фарш с капустой со сметаной Шеф из курицы Напиток из шиповника чай фр. 1-класс	40					
		200	1,46	4	5,03	82,00	52
		165	16,00	14,78	26,76	304	200
		180	0,61	0,25	18,67	78,37	267
		40	3,17	0,53	21,072	101,81	
4	ПОЛДНИК Гамбургер с творогом Молоко	40	9,22	5,48	29,18	202,92	283
		150	4,58	4,08	7,58	85,36	269

Меню составил: Лесова

Итого: _____ Дата составления меню: _____

Утверждаю

Директор ДКОУ

«Старосельская СОШ»

Соткарев В.Л./



Меню – требование

День: 5 Неделя: 1

Сезон

Дата: 18.10.24

Возрастная категория: 3-4 класс

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша «Дружба» с семенами льна и маслинами	150	4,66	5,78	20,78	153,87	107
	Бутерброд с сыром	16/30	4,43	6,88	14,56	139	3
	Творог с семенами льна	180	3,67	3,18	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Суп из св/капусты	40	0,56	2,03	3,46	24,00	13
	Суп с бобовыми со сметаной	200	7,50	5,30	14,66	227,00	176
	Жаркое по-домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,00	176
	Салат	180	0,14	0,018	21,48	36,00	251
	Пюре из св/себенок	40	3,17	0,53	21,07	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Рыба в сметане	100	14,17	3,86	2,57	102,00	158
	Напиток из смородины	180	0,61	0,25	18,67	79,37	267

Меню составил: Соткарев В.Л. Итого: 121-73 Дата составления меню: 18.10.24