



Меню – требование

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

Сезон: осень Дата: 28.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			БЖУ	Жиры	Углеводы		
1	ЗАВТРАК <u>Яблоко отваренное</u> <u>Каша пшеничная</u> <u>Вареная с сахаром</u> <u>Пшеничный с сахаром</u> <u>Чай с сахаром</u>	20	2,55	2,30	0,15		
		150	4,11	4,29	25,20	154,00	111
		10/30	2,46	2,55	14,62	136,24	1
		130	0,12	0,02	10,20	41,46	262
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД <u>Салат из свеклы с огурцом</u> <u>Рассольник с селедкой</u> <u>со сметаной</u> <u>Макаронные отварные</u> <u>Грибы с луком</u> <u>Пюре из картофеля</u> <u>Хлеб рж.-пш.</u>	40	1,80	3,14	2,80	47,11	37
		200	1,68	4,10	13,28	96,60	60
		120	4,54	3,48	21,80	137,00	124
		80	13,80	6,5	4,00	132,00	437
		180	0,14	0,14	21,49	86,00	251
		40	3,14	0,53	21,07	101,41	
4	ПОЛДНИК <u>Булочка "Ресурсная"</u> <u>Чай</u>	50	3,80	3,06	26,93	150,86	293
		150	5,22	4,50	4,2	80,00	270

Меню составил: Лесота

Итого: 124-80

Дата составления меню: 25.10.24



Меню – требование

День: 2 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-4 елет

Сезон: Осенний Дата: 29.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша рисовая медовая с медом и маслом	150	1,64	3,81	16,9	108,9	111
		16/30	2,5	3,93	24,56	156	2
		180	3,67	3,18	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат «Корейский» с овощами	40	0,4	1,90	2,40	24,90	45
		200	1,50	3,9	6,80	64,80	56
		120	3,06	4,8	20,40	138,00	216
		80	7,80	4,35	28,20	114,00	163
		180	0,4	0,018	24,88	101,68	253
4	ПОЛДНИК	40	3,17	0,53	21,072	101,71	
		65	8,88	6,05	9,18	124,00	149
		180	0,61	0,25	18,67	79,37	267

Меню составил: Лесота Итого: 139-40 Дата составления меню: 28.10.24



Меню – требование

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

Сезон: Осень Дата: 30.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Каша овсяная перловая с яблоками и бананом	150	2,40	3,81	16,05	108,09	111
		16/30	4,43	6,88	14,56	139	3
		180	2,85	2,41	14,36	90,53	264
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат картофельный с мясом, суп с домашней сметаной и овощами, котлеты из фарша, пюре картофельное, компот из фруктов	40	10,40	16,30	2,6	200,00	68
		200	2,20	2,46	13,46	85,20	64/73
		100	2,04	3,24	9,43	75,00	228
		80	9,84	8,02	7,16	139,13	181
		180	0,4	0,018	24,98	101,68	253
		40	3,14	0,53	21,082	101,71	
4	ПОЛДНИК						
	Оладьи с повидлом и чай с сахаром	60/5	4,56	4,06	28,06	164,00	245
		180	2,67	2,34	14,31	88,98	263

Меню составил: Лесова Итого: 146-11

Дата составления меню: _____



Меню – требование

День: 4 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-4 класс

Сезон: осенне-зимний Дата: 31.10.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	ЗАВТРАК Сирь селеселогеней с уи Греческой крупной Бутерброд с селеселогеней Чай с сахаром	150	4,50	4,11	12,81	192	69
		80/30	1,85	5,66	10,94	102,20	1
		1,80	0,06	0,02	9,99	40,00	261
2	II ЗАВТРАК						
3	ОБЕД Салат из свежей капусты Фарш с капустной селеселогеней такой Греч с селеселогеней Чай с селеселогеней Хлеб р.т. Хлеб кел.	40	0,4	0,4	9,8	36,04	14
		200	1,46	4	5,03	82,00	52
		165	17,2	8,4	42,8	324	443
		180	0,12	0,02	10,20	41,46	262
		20	1,58	0,2	9,68	47	
	30	1,98	0,36	10,02	52		
4	ПОЛДНИК						
	Ватрушка с творогом Молоко	55	9,22	5,48	29,18	202,92	283
		150	4,58	4,08	4,58	85,36	269

Меню составил: Моложа Итого: 131-12 Дата составления меню: 30.10.24

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Старосальинская СОШ»
 _____/Бочкарев В.Л./

Меню – требование

День: 5 Неделя: 1
 Возрастная категория: 3-4 класс

Сезон: осенев-зимнее Дата: 1.11.24

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
1	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	153,87	107
		с семенами и сахаром						
		Бутерброд с сыром	16/30	4,73	6,88	14,56	139	3
		Творог с семенами	180	3,67	3,19	15,82	106,67	266
2	II ЗАВТРАК							
3	ОБЕД	Салат из свеклы кактус	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13
		Суп с бобовыми со сметаной	200	1,87	3,11	10,89	70,03	36
		Маковый по-домашнему	200	7,50	5,30	14,66	227,00	176
		с мясом	180					
		Котлетки из свинины с картофелем	40	3,17	0,53	21,02	101,71	
4	ПОЛДНИК	Рыба в духовке	80	14,17	3,86	2,54	102,00	159
		Напиток из лимонада	180	0,69	0,25	18,67	79,37	267

Меню составил: Лесова Итого: 141-10 Дата составления меню: 31.10.24