

Утверждаю

Директор МКОУ

«Старосалдинская СОШ»

Бонкарев В.Л./

Меню – требование

День: 6

Неделя: 2

Сезон: осенний

Дата: 9.12.24

Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность 31,5 | № рецептуры |
|-------|--|--------------|----------------------|-------|----------|------------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| | <i>Обizzo отъ-ор</i> | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | | |
| 1 | ЗАВТРАК <i>Каша овсяная жидкая с яблоком</i> | 150 | 2,40 | 3,81 | 16,05 | 108,09 | 111 |
| | <i>Бутерброд с селедочкой</i> | 10/30 | 2,46 | 7,55 | 14,62 | 136,24 | 1 |
| | <i>Пюре из картофеля</i> | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,38 | 261 |
| 2 | II ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3 | ОБЕД <i>Салат из свеклы с сыром</i> | 40 | 0,64 | 2,50 | 5,30 | 46,00 | 36 |
| | <i>Суп с крупяной соевым</i> | 200 | 2,00 | 2,24 | 13,60 | 82,60 | 62 |
| | <i>Десерт-бисквит</i> | 100 | 2,67 | 4,82 | 12,18 | 104,00 | 84 |
| | <i>Рагу овощное</i> | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223,00 | 203 |
| | <i>Витаминизированный сок</i> | 180 | 0,40 | 0,018 | 24,88 | 101,68 | 253 |
| | <i>Компот из сухофруктов</i> | 40 | 3,18 | 0,53 | 21,072 | 101,71 | |
| 4 | ПОЛДНИК | | | | | | |
| | <i>Блины с селедочкой</i> | 50 | 4,06 | 2,83 | 24,53 | 190,18 | 243 |
| | <i>Чай</i> | 150 | 5,22 | 4,50 | 4,2 | 90,00 | 240 |

Меню составил: Асотова

Итого: _____

Дата составления меню: 6.12.24



Меню – требование

День: 7 Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Дата: 10.12.24

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|-------|--|----------------------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|-----|
| | | | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК <i>Каша перловая тертая с маслом</i> | 180 | 3,45 | 4,56 | 20 | 135,00 | 111 | |
| | | <i>Бутерброд с маслом</i> | 10/30 | 2,46 | 7,55 | 14,62 | 136,27 | 1 |
| | | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 | 266 |
| 2 | II ЗАВТРАК <i>Яблоко</i> | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 248 | |
| 3 | ОБЕД <i>Салат из свеклы с яблоком</i> | 40 | 0,49 | 2,04 | 4,47 | 36,04 | 17 | |
| | | <i>Суп с овощами</i> | 200 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 83,80 | 64 |
| | | <i>Лук с картофелем</i> | 100 | 2,44 | 3,84 | 16,35 | 110,40 | 216 |
| | | <i>Сыр с маслом</i> | 80 | 12,61 | 7,32 | 3,29 | 129,00 | 111 |
| | | <i>Пюре картофельное</i> | 180 | 0,4 | 0,08 | 24,98 | 101,68 | 253 |
| | <i>Чай с сахаром</i> | 40 | 3,17 | 0,53 | 21,07 | 101,71 | | |
| 4 | ПОЛДНИК | <i>Пюре из творога с яблоком</i> | 120 | 13,61 | 10,67 | 14,63 | 209,00 | 148 |
| | | <i>Чай с сахаром</i> | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,46 | 262 |

Меню составил: Бочкарев Итого: _____ Дата составления меню: 9.12.24

Директор МКОУ
 «Старосальвинская СОШ»
 Бочкарев В.Л./

Меню – требование

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

Сезон: осень-зима Дата: 11.12.24

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК "Косса овсяная, Термеле" с семечками | 150 | 2,85 | 5,01 | 14,28 | 144,00 | 111 |
| | | 16/30 | 2,48 | 3,93 | 24,56 | 155,57 | 2 |
| | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80,53 | 264 |
| 2 | II ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3 | ОБЕД | 40 | 0,54 | 2,47 | 3,37 | 37,92 | 8 |
| | | | | | | | |
| | | 200 | 1,60 | 1,82 | 11,84 | 72,00 | 45 |
| | | 100 | 3,09 | 4,57 | 23,35 | 170 | 120 |
| | | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 222,91 | 120 |
| | | 180 | 0,40 | 0,08 | 24,88 | 101,68 | 187 |
| | | 40 | 3,96 | 0,66 | 26,34 | 127,14 | |
| 4 | ПОЛДНИК | 20 | | | | | |
| | | 85 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 126,07 | 131 |
| | | 150 | 5,22 | 4,50 | 7,2 | 80,00 | 270 |

Меню составил: Леова Итого: _____ Дата составления меню: 10.12.24



Меню – требование

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

Сезон: Осень-Зима Дата: 12.12.24

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК Каша гречневая без кислот с сахаром Бутерброд с сыром Паштет с печенью | 150 | 4,8 | 4,86 | 20,97 | 146,25 | 106 |
| | | 16/30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |
| | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,67 | 266 |
| 2 | II ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3 | ОБЕД Салат «Космос» Фарш с картофелем со сметаной Смакотки отъ-ты Педетрочков Чаша с сметаной Хлеб рж-кел. | 40 | 2,30 | 5,80 | 2,30 | 71,62 | 44 |
| | | 200 | 1,64 | 4,00 | 11,30 | 88,00 | 53 |
| | | 100 | 4,54 | 3,48 | 21,8 | 137 | 124 |
| | | 80 | 15,51 | 12,43 | 0,20 | 187,00 | 178 |
| | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,46 | 262 |
| 4 | ПОЛДНИК Шакетки с картофелем Молоко | 55 | 9,45 | 4,28 | 24,20 | 184,50 | |
| | | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,36 | 269 |

Меню составил: Смирнова Итого: _____ Дата составления меню: 11.12.24



Меню – требование

День: 10 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-4 класс

Сезон: осень-зима Дата: 13.12.24

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------|---|--------------|----------------------|-------|---------|-------------------------|-------------|
| | | | | | | | |
| 1 | ЗАВТРАК Суп овощной с яйцом и картофелем | 150 | 4,32 | 3,97 | 14,13 | 109,04 | 68 |
| | | 180 | 0,06 | 0,02 | 3,99 | 40,38 | 269 |
| | | 20 | 3,17 | 0,53 | 21,072 | 101,71 | |
| 2 | II ЗАВТРАК | | | | | | |
| 3 | ОБЕД Салат из св/моркови Суп картофельный с кабачком и картофелем отварной "Пюре картофельное" "Пюре картофельное" кисель рт кисель тем | 40 | 11,93 | 2,04 | 2,5 | 33,44 | 12 |
| | | 200 | 3,36 | 1,8 | 3,4 | 67,40 | 67/75 |
| | | 100 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | 76 |
| | | 80 | 7,07 | 4,54 | 10,0267 | 109,26 | 109 |
| | | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 101,68 | 199 |
| | | 20 | 3,17 | 0,53 | 21,072 | 101,71 | |
| 4 | ПОЛДНИК Сырники из творога Чай с сахаром | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,40 | 234,00 | 142 |
| | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 88,98 | 263 |
| | | | | | | | |

Меню составил: Лесова Итого: _____ Дата составления меню: 12.12.24