

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова

Меню на 01 июля 2024 года

Возрастная категория: 6 – 11 лет

Сезон: весна - лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша овсяная (жидкая) геркулес молочная	210	3,74	6,57	25,22	174	111/3
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	1,88	19,87	107	265
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
2.	обед						
	Салат картофельный	60	0,76	2,55	6,87	53,5	39
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,68	2,68	9,7	69,8	65
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	196
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	
3.	полдник						
	Ватрушка с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	283
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО:	127 руб. 76 коп.					

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова

Меню на 02 июля 2024 года

Возрастная категория: 6 – 11 лет

Сезон: весна - лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша рисовая жидкая молочная	210	3,05	5,54	38,01	211	106
	Бутерброд с сыром	40	5,04	6,59	14,56	138	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	263
	Сок фруктовый	100	1,26	0,36	20,52	90	18
2.	обед						
	Салат из свежих огурцов	50	0,25	3	1,17	33,3	28
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	67
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	87
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139	181
	Компот из свежих яблок	180	0,32	0,04	21,38	88	251
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	
3.	полдник						
	Котлеты морковные со сметанным соусом	150	11,17	8,53	29,68	240	90
	Яйцо вареное 1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,4	130
	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	89	261
	ИТОГО:	160 руб. 09 коп.					



Меню на 03 июля 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна - лето

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша пшеничная жидкая с маслом	205	4,6	6,08	26,2	179,8	111/1
	Бутерброд с сыром	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,67	2,34	14,31	89	264
2.	Второй завтрак						
	Фрукт свежий	100	5,00	4,5	7,2	90	270
3.	обед						
	Салат из свёклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	56
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	212
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	202
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Омлет с зеленым горошком	140	9,2	12,18	5,19	165	132
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
ИТОГО:			139 руб. 60 коп.				



Меню на 04 июля 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна - лето

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша манная жидкая с маслом	200	4,6	6,08	26,2	179,8	111/1
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Какао с молоком	180	4	3,44	16,42	112,73	266
2.	Второй завтрак						
	Напиток кисломолочный «Снежок»	105	5,00	4,5	7,2	90	270
3.	обед						
	Салат «Удмуртский»	60	5,4	7,4	5,03	108,4	41
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	54
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	216
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	154
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Блинчики со сгущенным молоком	140	9,2	12,18	5,19	165	132
	Чай с сахаром	180/20	5,48	4,88	9,07	102	261
ИТОГО:			143 руб. 27 коп.				

Утверждаю:
 Директор
 МКОУ «Атабаевская СОШ»
 Л.Л.Смирнова

Меню на 05 июля 2024 года

Возрастная категория: 6 – 11 лет

Сезон: весна - лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Каша Дружба (жидкая)	200	5,2	6,6	27,6	190,6	229
	Кофейный напиток на молоке	180	2,67	2,34	14,31	89	264
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,2	573
	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
2.	обед						
	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	39
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	60
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	228
	Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	177
	Компот из смеси фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142	
3.	Полдник						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,76	12,1	18,37	253	149
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	ИТОГО: 151 руб. 87 коп.						