

Утверждаю:

Директор  
МКОУ «Атабаевская СОШ»  
Л.Л.Смирнова



### Меню на 10 марта 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1.</b>	<b>завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	180	3,2	60,12	17,14	136,8	111/3
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,002	9,99	40	261
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
<b>2.</b>	<b>обед</b>						
	Салат «Космос»	50	2,93	7,31	2,88	89,53	44
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,51	2,41	8,73	62,82	65
	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4	15,61	107,9	217
	Котлета рыбная	80	9,16	3,9	9,04	116	163
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
<b>3.</b>	<b>Полдник</b>						
	Омлет натуральный с маслом	150	10,57	15,77	3,36	234,48	131
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
<b>ИТОГО:</b>			<b>131 руб.</b>	<b>14 коп.</b>			

Утверждаю:

Директор  
МКОУ «Атабаевская СОШ»  
Л.Л.Смирнова



### Меню на 11 марта 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>1.</b>	<b>завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	3,1	5,28	32,2	188	106
	Бутерброд с сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
<b>2.</b>	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
<b>3.</b>	<b>обед</b>						
	Салат из свёклы и моркови	50	0,71	5,01	4,34	65,33	35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	6,89	2,73	13,04	112,24	67/75
	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	196
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
<b>4.</b>	<b>Полдник</b>						
	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,67	5,65	20,12	146	285
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
<b>ИТОГО:</b>			<b>141 руб.</b>	<b>27 коп.</b>			

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



### Меню на 12 марта 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет  
 Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
1.	<b>завтрак</b>						
	Каша пшеничная 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	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2.	<b>Второй завтрак</b>						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248
3.	<b>обед</b>						
	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,47	3,03	1,52	35,3	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,8	4,7	64	56
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,78	4,03	22,9	145,6	106
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	12,14	13,46	223	202
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
4.	<b>полдник</b>						
	Винегрет овощной	130	1,76	5	10,97	123,24	8
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	130
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	<b>ИТОГО:</b>	<b>119 руб. 43 коп.</b>					

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



### Меню на 13 марта 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет  
 Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
1.	<b>завтрак</b>						
	Каша манная жидкая молочная с маслом	150	2,4	3,81	16,05	108	111/5
	Бутерброд с сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	3
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
2.	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
3.	<b>обед</b>						
	Салат «Удмуртский»	50	4,53	6,16	4,19	90,34	41
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	54
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,73	12,04	13,65	269,09	175
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	154
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
4.	<b>полдник</b>						
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	29,96	179	292
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	<b>ИТОГО:</b>	<b>125 руб. 80 коп.</b>					

Утверждаю:

Директор  
МКОУ «Атабаевская СОШ»  
Д.П.Смирнова



### Меню на 14 марта 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1.	<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба» с маслом	200	6,21	7,73	27,71	201	107	
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266	
2.	<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248	
3.	<b>обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,18	33,3	28	
	Агырчишид (удмуртское блюдо)	200	4,2	2,4	11,4	84	59	
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,91	145,6	212	
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,67	4,93	2	107,48	155	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71		
4.	<b>полдник</b>							
	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	11,2	12,69	44,2	498,3	142	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>155 руб. 44 коп.</b>					