

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»
Л.Л.Смирнова



Меню на 17 ФЕВРАЛЯ 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
2.	обед						
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	9,94	1,73	2,08	27,86	12
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,68	2,68	9,7	69,8	65
	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	87
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23	96	251
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	
3.	полдник						
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	8,54	6,22	20,35	172	279
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО:	123 руб. 87 коп.					

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»
Л.Л.Смирнова



Меню на 18 ФЕВРАЛЯ 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша манная жидкая молочная	200	3,2	5,08	21,4	144	111/5
	Бутерброд с сыром	40	5,04	6,59	14,56	138	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	264
	Сок фруктовый	100	1,26	0,36	20,52	90	18
2.	обед						
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5,44	7,39	5,02	108,4	42
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	54
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,86	20,97	146,25	106
	Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	177
	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						
	Запеканка из творога	130	17,76	12,1	18,37	253	149
	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	12,96	89	261
	ИТОГО:	146 руб. 63 коп.					

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова



Меню на 19 ФЕВРАЛЯ 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	2,85	3,24	16,3	212	106/2
	Бутерброд с сыром	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Какао с молоком	180	4	3,44	16,42	112,73	266
2.	Второй завтрак						
	Фрукт свежий	100	5,00	4,5	7,2	90	270
3.	обед						
	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	1,6	3,13	30,2	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	67
	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,1	17,63	112	212
	Птица в соусе томатном	70	7,42	9,33	2,58	106	201
	Компот из сухофруктов	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,3	4,05	21,24	135	106
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	130
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	ИТОГО:	124 руб. 18 коп.					

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова



Меню на 20 ФЕВРАЛЯ 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Каша рисовая вязкая с маслом	200	1,55	2,64	16,1	94	106/3
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2.	Второй завтрак						
	Напиток кисломолочный «Снежок»	105	5,00	4,5	7,2	90	270
3.	обед						
	Салат из свёклы отварной	60	0,7	3,04	4,18	50	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	56
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	176
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Котлеты морковные со сметанным соусом	150	11,17	8,53	29,68	240	90
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	ИТОГО:	120 руб. 76 коп.					



Меню на 21 ФЕВРАЛЯ 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195	106
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,2	573
	Фрукты свежие	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
	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116	164
	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						
	Ватрушка с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	283
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО:	115 руб. 89 коп.					