



Меню на 17 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.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша манная жидкая молочная с маслом	150	2,4	3,81	16,05	108	111/5
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
2.	обед						
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,41	2,03	0,9	28	29
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,8	4,7	64	56
	Жаркое подомашнему	200	6,5	5,3	14,66	227	176
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
3.	полдник						
	Сырники из творога со стуженным молоком	170	11,2	12,69	40,2	498,3	143
	Чай с сахаром	180	0,06	0,002	9,99	40	261
ИТОГО:		123 руб. 87 коп.					



Меню на 18 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.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	180	3,2	60,12	17,14	136,8	111/3
	Бутерброд с сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	264
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248
2.	обед						
	Салат из свёклы отварной	50	0,7	3,04	4,17	47	34
	Суп картофельный с горохом	180	2,96	2,304	19,8	107,14	66
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	4,03	22,91	145,6	212
	Биточки паровые	80	10,59	7,97	7,75	149	190
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
3.	полдник						
	Омлет натуральный с маслом	150	10,57	15,77	3,36	234,48	131
	Напиток к/м Снежок	180	5,22	4,5	5,2	90	270
ИТОГО:		146 руб. 63 коп.					



Меню на 19 марта 2025 года

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

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептур
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	4,6	6,08	26,2	179,8	111/1
	Бутерброд с сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	263
2.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
3.	обед						
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,18	33,3	28
	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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
4.	полдник						
	Котлеты морковные с маслом	155	10,61	9,97	27,72	243	90
	Напиток к/м Снежок	180	5,22	4,5	5,2	90	270
ИТОГО:			124 руб. 18 коп.				



Меню на 20 марта 2025 года

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

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептур
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	3,98	14,13	108,9	68
	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.	Второй завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248
3.	обед						
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50	2,53	6,16	4,19	90,34	42
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	6,89	2,73	13,04	112,24	67/75
	Котлета «Загадка» (удмуртское блюдо)	70	9	8	5,3	130	183
	Пюре из свёклы	130	1,95	4,39	11,37	92,3	219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	25	102,6	253
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
4.	полдник						
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	170	10,14	10,76	27,33	255	146
	Чай с сахаром	180	0,06	0,002	9,99	40	261
ИТОГО:			120 руб. 76 коп.				



Утверждаю:
Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»
Д.Т. Смирнова

Меню на 21 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.	завтрак						
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	4,93	5,15	30,24	184,68	111/6
	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
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
2.	обед						
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	3	1,18	33,3	28
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	60
	Голубцы «Уралочка» (удмуртское блюдо)	160	14,12	9,04	20,26	219	19
	Соус к голубцам	40	0,7	2	2,28	32	242
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	267
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	
3.	Полдник						
	Кокроки с картофелем	50	2,95	5,75	17,75	131	288
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО:	115 руб. 89 коп.					