

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

Меню на 09 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	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
	Фрукты свежие /сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	82
2.	обед						
	Салат из капусты белокочанной	60	0,5	1,6	3,13	30,2	13
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	54
	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	138	216
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	181
	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						
	Суп молочный с вермишелью	150	5,76	5,22	18,84	146	68
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	ИТОГО: 136 руб. 96 коп.						

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

Меню на 10 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рецептур
			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	2,46	7,55	14,62	136	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2.	Второй завтрак						
	Фрукты свежие /сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	82
3.	обед						
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,27	1,67	0,61	18,6	29
	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
	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	40	4,74	0,6	28,98	142	
4.	Полдник						
	Сырники из творога со сгущ.молоком	125	6,34	7,2	22,68	281,1	143
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
	ИТОГО: 127 руб. 83 коп.						

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова



Меню на 11 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	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	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	263
2.	Второй завтрак						
	Фрукт свежий	100	5,00	4,5	7,2	90	270
3.	обед						
	Салат Космос	60	2,93	7,31	2,88	89,53	44
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,92	5	15,42	131	87
	Рагу овощное	150	3,1	10	13,78	157,5	233
	Фрикадельки мясные	80	19,00 9	10,12	0,79	170,6	189
	Компот из смеси фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Блинчики со сгущ. молоком	135	7,5	3,97	41,07	228,64	271
	Напиток к/молочный Снежочек	180	5,22	4,5	7,2	90	270
ИТОГО:			137 руб. 16 коп.				

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова



Меню на 12 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюд	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 сыром	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266
2.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,26	0,36	20,52	90	18
3.	обед						
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,27	1,67	0,61	18,6	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	64
	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	138	216
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	154
	Компот из смеси фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	142	
4.	полдник						
	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	1,51	2,24	156,25	131
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,31	29,25	19
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
ИТОГО:			122 руб. 23 коп.				

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»

Л.Л.Смирнова



Меню на 13 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	5,72	5,72	33,6	205,2	111/6
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	264
2.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,26	0,36	20,52	90	18
3.	обед						
	Салат Космос	60	2,93	7,31	2,88	89,53	44
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	60
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	228
	Птица в соусе томатном	70	7,42	9,33	2,58	106	201
	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						
	Пудинг из творога запеченный	130	15,14	10,76	24,33	255	146
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
ИТОГО:			155 руб. 44 коп.				

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

Меню на 16 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1. завтрак							
	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:		113 руб. 71 коп.					

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

Меню на 17 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1. завтрак							
	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:		129 руб. 08 коп.					

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

Меню на 18 декабря 2024 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 пшениная 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:	106 руб. 78 коп.					

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

Меню на 19 декабря 2024 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 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 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:	143 руб. 27 коп.					

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



Меню на 20 декабря 2024 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осень-зима

№	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
1.	завтрак						
	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:			151 руб.	87 коп.			