



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

Меню на 12 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
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 по- домашнему	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 сгущенным молоком	170	11,2	12,69	40,2	498,3	143
	Чай с сахаром	180	0,06	0,002	9,99	40	261
ИТОГО:		129 руб. 48 коп.					



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

Меню на 13 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
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.					

№	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша пшениная 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: 151 руб. 17 коп.						

№	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	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: 168 руб. 48 коп.							

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

Е.Д. Смирнова

Меню на 16 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	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:		121 руб. 60 коп.					



Меню на 19 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	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
2.	обед						
	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	
3.	Полдник						
	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
	ИТОГО: 152 руб. 14 коп.						



Меню на 20 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккалл	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	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
2.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
3.	обед						
	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	
4.	Полдник						
	Гребешок из дрожжевого теста	75	3,67	5,65	20,12	146	285
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО: 122 руб. 21 коп.						

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»

10.05.2025 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		Б	Ж	У		
	Каша пшениная 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.	Второй завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248
3.	обед						
	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.	полдник						
	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
ИТОГО: 109 руб. 27 коп.							

МКОУ «Атабае

я 2025 года

МКОУ «Атабае

ые вещества ккалл

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

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ реце птур ы
			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 сыром	50	4,97	6,54	14,56	137	3
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	261
2.	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	268
3.	обед						
	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.	полдник						
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	29,96	179	292
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	269
	ИТОГО:	131 руб. 08 коп.					

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»
Д.И.Смирнова



Меню на 23 мая 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 «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.	Второй завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	40,8	248
3.	обед						
	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	80	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.	полдник						
	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	11,2	12,69	44,2	498,3	143
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	261
	ИТОГО: 176 руб. 09 коп.						