



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

Меню на 28 апреля 2025 года

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 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»
Т.Л.Смирнова

Меню на 29 апреля 2025 года

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 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.				

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

И.Д. Смирнова

Меню на 30 апреля 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

Сезон: весна-лето							
№	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша пшенная 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.							

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

П.П.Смирнова

Меню на 05 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ 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.							

Утверждаю:

Директор

МКОУ «Атабаевская СОШ»

П.П.Смирнова

Меню на 06 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ 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.							

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Атабаевская СОШ»
П.И. Смирнова



Меню на 07 мая 2025 года

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: весна-лето

№	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ реце птур ы
1.	завтрак		Б	Ж	У		
	Каша пшенная 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.						