

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для учащихся (школа)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 11.09.2023г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Шарлотка с яблоками, изюмом</i>	460	150
2.	<i>Чай сладкий</i>	62	180
4.	<i>Хлеб пшеничный</i>	186	70
	Итого завтрак:	708	400
ОБЕД			
1.	<i>Суп картофельный с пшеном</i>	120	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Котлеты говяжьи</i>	221,3	80
4.	<i>Гречневая каша</i>	240	150
	<i>Сметанная подлива</i>	49,65	30
6.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180
7.	<i>Хлеб пшеничный</i>	185,5	80
	Итого обед:	952,15	730
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный перловый</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	253,8	80
	Итого полдник:	452,2	280
	ВСЕГО:	2112,35	1410

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 02.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Шарлотка с яблоками изюмом</i>	460	150
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого завтрак:	653,0	384,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп гороховый с картофелем</i>	129,34	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Куры тушённые в сметанном соусе</i>	236,8	130,0
4.	<i>Пшённая каша</i>	214,82	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	847,66	670
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный перловый</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	Итого полдник:	353,4	260,0
	ВСЕГО:	1854,06	1314

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 03.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	318	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого завтрак:	511,0.	434,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп картофельный со свеклой</i>	187,8	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Плов с мясом</i>	466	190,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	181	50
	Итого обед:	920,5	630
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	Итого полдник:	353,4	260,0
	ВСЕГО:	1784,9	1324

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 07.11. 2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Каша молочная пшённая</i>	200	200
2.	<i>Какао с молоком</i>	114,9	180
2.	<i>Хлеб пшеничный</i>	130	50
	Итого завтрак:	445,9	430,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп рассольник с картофелем</i>	85,5	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Рыба тушённая</i>	177,0	100,0
4.	<i>Картофельное пюре</i>	172,0	120,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	701,2	640
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный с макаронами</i>	156	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	Итого полдник:	311	260,0
	ВСЕГО:	1458,1	1330

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 08.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	Итого завтрак:	353,4	260,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп картофельный с макаронами</i>	251,2	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Ленивые голубцы</i>	306,2	200,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	824,1	640
ПОЛДНИК			
1.	Творожная запеканка	305	125
2.	Со сметаной	81,5	25
2.	Чай сладкий	61	180
3.	Хлеб пшеничный	131	50
	Итого полдник:	578,5	380,0
	ВСЕГО:	1756	1280

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 09.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Суп молочный рисовый</i>	198,4	200
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60
	Итого завтрак:	353,4	260,0
ОБЕД			
1.	<i>Щи со сметаной с картофелем</i>	98,0	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Макаронник со сметаной</i>	342,0	180,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	706,7	620
ПОЛДНИК			
1.	<i>Каша молочная ячневая</i>	177	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
2.	<i>Хлеб пшеничный</i>	181	50
	Итого полдник:	370	434
	ВСЕГО:	1430,1	1314

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 10.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Оладьи сдобные с повидлом</i>	294,8	110
2.	<i>Какао с молоком</i>	113,6	180
	Итого завтрак:	408,4	290,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп крестьянский с картофелем с пиёнкой</i>	120	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Котлеты куриные</i>	168,6	60,0
4.	<i>С ячневой кашей</i>	172	100,0
4.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
5.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	727,3	600
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155	60,0
	Итого полдник:	353,4	260,0
	ВСЕГО:	1489,8	1150

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 11.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Суп молочный пшённый</i>	200	200
2.	<i>Хлеб с маслом, сыром</i>	245	90
	Итого завтрак:	445,0	290,0
ОБЕД			
1.	<i>Суп с картофелем с рисом</i>	127,34	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Котлеты говяжьи</i>	182,3	60,0
4.	<i>С гороховым пюре</i>	161,9	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	738,24	650
ПОЛДНИК			
1.	<i>Булочка сдобная</i>	211,9	65,0
2.	<i>Какао с молоком</i>	114,9	180,0
	Итого полдник:	326,8	245,0
	ВСЕГО:	1510,04	1185

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ (САДИК)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 14.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Каша молочная геркулес</i>	318	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	135	50
	Итого завтрак:	515,0	434,0
ОБЕД			
1.	<i>Борщ с картофелем, капустой, свеклой</i>	103,7	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Биточки говяжьи</i>	197,2	60,0
4.	<i>С припущенным рисом с маслом</i>	146	100,0
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
7.	<i>Хлеб пшеничный</i>	131	50
	Итого обед:	713,6	600
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный с гречкой</i>	198,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	Итого полдник:	353,4	260,0
	ВСЕГО:	158,2	1294

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Прогимназия №70»

_____ Р.Д.Савкуева

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

основного питания для воспитанников (садик)

МКОУ «Прогимназия №70»

на 15.11.2022 г.

№	Наименование блюда	Калорийность порции	Масса порции
			3-7 лет
ЗАВТРАК			
1.	<i>Каша молочная манная</i>	251	200
2.	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	62	184
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>	135	50
	Итого завтрак:	444	434
ОБЕД			
1.	<i>Суп картофельный со свеклой</i>	187,8	200,0
2.	<i>Сметана</i>	16,2	10,0
3.	<i>Тефтели говяжьи</i>	247,2	75,0
4.	<i>С перловой кашей</i>	172	100
5.	<i>Компот из свежих яблок</i>	119,5	180,0
6.	<i>Хлеб пшеничный</i>	130	50
	Итого обед:	873,7	615
ПОЛДНИК			
1.	<i>Суп молочный пшённый</i>	168,4	200,0
2.	<i>Хлеб с маслом</i>	155,0	60,0
	Итого полдник:	853,4	260,0
	ВСЕГО:	1671,4	1309