

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Николаевская СОШ" корпус № 2.

Дата: 14 февраля 2025г.

Возрастная категория: 1.5-3 лет

Утверждаю:

Директор: Погодаева В.Н

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33	Пром.
	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	54-4гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		360	7,7	10,7	35,6	269,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого за второй завтрак		150	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	4	3,9	54,4	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,7	26,4	171,4	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	60	6,6	6,7	6,1	111	54-21м
	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	54-1хн
	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9	Пром.
Итого за обед		590	21,5	20,8	75,7	574,7	
Полдник	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	Пром.
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
Итого за полдник		200	8,2	8,7	44,4	287,9	
Итого за весь день		1300	37,9	40,3	165,8	1175,6	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
14 февраля 2025г.
Возрастная категория: 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-1з
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	Пром.
	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	54-4гн
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Итого за завтрак		422	10,6	15,2	44,1	354,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Итого за второй завтрак		180	0,5	0,1	10,1	43,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	7,1	6,7	95,1	54-8з
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	54-4г
	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13,2	7,3	199,7	54-21м
	Соус красный основной	25	0,7	0,5	1,8	14,1	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	54-1хн
	Хлеб ржаной	73	4,8	0,9	24,4	124,7	Пром.
Итого за обед		718	31,9	32,8	94,8	801,2	
Полдник	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	Пром.
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	Пром.
Итого за полдник		250	9,6	9,9	46,8	314,5	
Итого за весь день		1570	52,6	58	195,8	1513,8	