

Ежедневное меню основного питания

Утверждаю

СП «Детский сад Ивушка»

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Аверкино

09.01.2025г.



С.О. Ахтерякова

| Прием пищи                          | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Каша молочная кукурузная                      | 150         | 194,36                  |
|                                     | Чай с сахаром                                 | 180/12      | 43                      |
|                                     | Батон   | 30          | 79,2                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>372</b>  | <b>316,56</b>           |
| Обед                                | Огурец св. порционно                          | 60          | 8,4                     |
|                                     | Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 180         | 204,57                  |
|                                     | Кулеш с мясом из перловой крупы               | 150         | 280,6                   |
|                                     | Компот из с/ф+ С витаминизация                | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной                                   | 40          | 79,6                    |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                          |             | <b>660</b>              |
| Уплотненный полдник                 | Рыба, тушенная с овощами                      | 80          | 74,00                   |
|                                     | Картофель отварной                            | 150         | 157,7                   |
|                                     | Напиток из плодов шиповника                   | 180         | 79,00                   |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>410</b>  | <b>310,7</b>            |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1442</b> | <b>1466,25</b>          |

СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
10.01.2025г.

Утверждаю

И.о.директора ГБОУ СОШ с. Среднее

Аверкино

С.О. Ахтерякова



| Прием пищи                          | Наименование блюда                    | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Каша вязкая пшениная молочная         | 180         | 191,7                   |
|                                     | Кофейный напиток                      | 180         | 91                      |
|                                     | Батон                                 | 30          | 79,2                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                       | <b>390</b>  | <b>361,9</b>            |
| Обед                                | Суп «Харчо» с мясом и со сметаной     | 180         | 129,42                  |
|                                     | Макаронные изделия отварные с овощами | 150         | 203                     |
|                                     | Компот из с/ф                         | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                        | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 79,6                    |
| <b>Итого за обед</b>                |                                       | <b>600</b>  | <b>677,84</b>           |
| Уплотненный полдник                 | Вафли                                 | 30          | 157,5                   |
|                                     | Омлет натуральный с маслом            | 150         | 265,23                  |
|                                     | Чай с сахаром                         | 180/12      | 43                      |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                       | <b>372</b>  | <b>465,73</b>           |
| <b>Итого за день:</b>               |                                       | <b>1362</b> | <b>1505,47</b>          |

Ежедневное меню основного питания  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

13.01.2025г.



И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

| Прием пищи                          | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Икра кабачковая                      | 60          | 46,80                   |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом | 150         | 203                     |
|                                     | Сок фруктовый                        | 180         | 123,00                  |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                      | <b>390</b>  | <b>372,8</b>            |
| Обед                                | Суп крестьянский мясной со сметаной  | 180         | 86,4                    |
|                                     | Плов с изюмом                        | 150         | 306                     |
|                                     | Компот из свежих яблок               | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 79,6                    |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                 |             | <b>600</b>              |
| Уплотненный полдник                 | Каша «Горошница»                     | 150         | 170                     |
|                                     | Напиток из плодов шиповника          | 180         | 79,00                   |
|                                     | Хлеб пшеничный                       | 50          | 117,5                   |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                      | <b>380</b>  | <b>366,5</b>            |
| <b>Итого за день:</b>               |                                      | <b>1370</b> | <b>1477,12</b>          |



Ежедневное меню основного питания

Утверждаю

СП «Детский сад Ивушка»

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Аверкино

14.01.2025г.



С.О. Ахтерякова

| Прием пищи                          | Наименование блюда            | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Бутерброды с сыром            | 50          | 180                     |
|                                     | Яйца вареные                  | 40          | 63                      |
|                                     | Йогурт                        | 150         | 88,5                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                               | <b>240</b>  | <b>331,5</b>            |
| Обед                                | Суп –лапша домашняя           | 180         | 88,02                   |
|                                     | Каша гречневая, соус, сосиски | 150/75/50   | 93,0/60/100,21          |
|                                     | Компот из кураги              | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной                   | 40          | 79,6                    |
|                                     | <b>Итого за обед</b>          |             | <b>725</b>              |
| Уплотненный полдник                 | Оладьи со сгущенным молоком   | 150/15      | 421,46                  |
|                                     | Кисель                        | 200         | 46,5                    |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                               | <b>365</b>  | <b>467,96</b>           |
| <b>Итого за день:</b>               |                               | <b>1330</b> | <b>1486,11</b>          |

**Ежедневное меню основного питания**

Утверждаю

СП «Детский сад Ивушка»

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Аверкино

15.01.2025г.



С.О. Ахтерьякова

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180         | 168,3                   |
|                                     | Какао   | 180         | 107                     |
|                                     | Батон   | 30          | 79,2                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>390</b>  | <b>354,5</b>            |
| Обед                                | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной         | 180         | 105,67                  |
|                                     | Кулеш с мясом из смеси круп (перловая)              | 150         | 280,6                   |
|                                     | Компот из с/ф                                       | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный                                      | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40          | 79,6                    |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>600</b>  | <b>731,69</b>           |
| Уплотненный полдник                 | Вафли   | 30          | 157,5                   |
|                                     | Ленивые вареники с молочным соусом                  | 130/50      | 290,9                   |
|                                     | Чай с сахаром                                       | 180/12      | 43                      |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>402</b>  | <b>491,4</b>            |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1392</b> | <b>1577,59</b>          |

**Ежедневное меню основного питания**

Утверждаю

СП «Детский сад Ивушка»

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Аверкино

16.01.2025г.

С.О. Ахтерякова



| Прием пищи                          | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Бутерброды с повидлом                                 | 50          | 161                     |
|                                     | Каша вязкая пшеничная                                 | 180         | 260,1                   |
|                                     | Кисель  | 200         | 46,5                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>430</b>  | <b>467,6</b>            |
| Обед                                | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) | 180         | 137,55                  |
|                                     | Рыба, припущенная с овощами                           | 80          | 36,00                   |
|                                     | Картофельное пюре                                     | 150         | 157,5                   |
|                                     | Компот из изюма + С витаминизация                     | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40          | 79,6                    |
| <b>Итого за обед</b>                |   | <b>680</b>  | <b>676,47</b>           |
| Уплотненный полдник                 | Салат из ст. свеклы                                   | 50          | 46,95                   |
|                                     | Рис отварной с маслом                                 | 180         | 151,68                  |
|                                     | Сок фруктовый   | 180         | 123,00                  |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>410</b>  | <b>321,63</b>           |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1520</b> | <b>1465,7</b>           |



**Ежедневное меню основного питания**

Утверждаю

СП «Детский сад Ивушка»

И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Аверкино

17.01.2025г.



С.О. Ахтерякова

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|-------------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Завтрак                             | Суп молочный с крупой                                 | 180         | 139,5                   |
|                                     | Кофейный напиток                                      | 180         | 91,00                   |
|                                     | Хлеб  | 50          | 117,5                   |
| <b>Итого за завтрак</b>             |   | <b>410</b>  | <b>348</b>              |
| Обед                                | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый) | 180         | 101,8                   |
|                                     | Капуста, тушенная с мясом                             | 180         | 229                     |
|                                     | Компот из с/ф   | 180         | 148,32                  |
|                                     | Хлеб пшеничный  | 50          | 117,5                   |
|                                     | Хлеб ржаной   | 40          | 79,6                    |
|                                     | <b>Итого за обед</b>                                  |             | <b>630</b>              |
|                                     | Лапшевник   | 200         | 246,6                   |
|                                     | Чай с сахаром   | 180/12      | 43                      |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |   | <b>392</b>  | <b>289,6</b>            |
| <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1432</b> | <b>1313,82</b>          |