

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 03.02.2025г.



Утверждаю  
 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  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
04.02.2025г.**



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
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>	<b>686,65</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  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
05.02.2025г.**



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
*Ахтерьякова*  
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
	Кулеши 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  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 06.02.2025г.



Утверждаю  
 И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
 Аверкино  
 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  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
7.02.2025г.**



Утверждаю

И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее

Аверкино

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>	<b>676,22</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>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет  
СП «Детский сад Ивушка»  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
10.02.2025г.**



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Бутерброды с повидлом	50	161
	Гречка отварная рассыпчатая	150/35	297,25
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>501,25</b>
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	180	139,6
	Плов с изюмом	150	306
	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>600</b>	<b>791,02</b>
Уплотненный полдник	Каша перловая рассыпчатая	150	206,9
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>403,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1407</b>	<b>1695,67</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 11.02.2025г.



Утверждаю  
 И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
 Аверкино  
 С.О.Ахтерьякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр порционно	15	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	236,83
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>413,83</b>
Обед	Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	133,69
	Рагу овощное с мясом	180	150
	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>
Уплотненный полдник	Салат витаминный	50	21,496
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>332</b>	<b>296,496</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>1339,436</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 12.02.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	199,8
	Молоко с сахаром	180	135,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>335</b>
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	202,57
	Плов с мясом	150	285
	Компот из курага	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>
Уплотненный полдник	Печенье	30	90,16
	Сырники творожные со сгущ. молоком	140/30	475,3
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>392</b>	<b>608,46</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1352</b>	<b>1778,45</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 13.02.2025г.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	278,73
	Йогурт	150	88,5
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>443,3</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом (гороховый)	180	137,55
	Гречка отварная рассыпчатая, гуляш	180/50	170,46
	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>680</b>
Уплотненный полдник	Вафли	30	157,5
	Суп- уха	180	112,8
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
	Хлеб пшеничный	50	117,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>466,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>1563,53</b>

Ежедневное меню основного питания  
 для детей 3-7 лет  
 СП «Детский сад Ивушка»  
 ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
 14.02.2025г.



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

Утверждаю  
 Аверкино  
 С.О.Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Бутерброды с сыром	50	180
	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>392</b>	<b>488,23</b>
Обед	Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	129,42
	Макаронные изделия отварные, гуляш	150/50	197,35/78,64
	Компот из изюма	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>750,83</b>
Уплотненный полдник	Яблоки	100	44
	Каша пшеничная молочная	180	191,7
	Напиток апельсиновый	150	71,0
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>306,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1472</b>	<b>1545,06</b>