

Утверждаю

Заместитель директора по ДГ



Сабанова Е. А.

Меню

МБОУ "Октябрьская СОШ (дошкольная группа)"

День: 13.01.2025 года, понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша "Дружба"	200		169	5	6	24
	гор.напиток		какао с молоком	200		18	0		4
	хлеб пшен			40		94	3	0	20
Завтрак 2									
	сок		сок фруктовый	180		95	1	0	23
Обед	закуска		салат из моркови и яблок	60		74	1	6	4
	1 блюдо		щи из свежей капусты на к\б, со сметаной	200		92	5	6	6
	2 блюдо		картофельное пюре	150		139	3	5	20
	соус		соус красный основной	30		21	1	1	3
	гарнир		котлета из курицы	75		127	14	3	10
	напиток		кисель	180		71	0	0	18
	хлеб бел.			40		94	3	0	20
	хлеб черн.			40		68	3	13	18
Полдник	булочное		пирожки печеные с картошкой	70		190	5	8	26
	напиток		чай с лимоном и сахаром	200		28	0	0	7

Ознакомлен:



Повар: М.Ф.Туркменова

Утверждаю

Заместитель директора по ДГ



Сабанова Е. А.

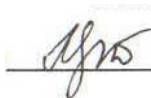
Меню

МБОУ "Октябрьская СОШ (дошкольная группа)"

День: 14.01.2025 года, вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая молодная овсяная с изюмом	180		256	8	10	35
	гор.напиток		кофейный напиток с молоком	200		86	4	3	11
	хлеб		хлеб ржаной	40		68	3	1	13
Завтрак 2	фрукты		яблоко	200		89	1	1	20
Обед	закуска		салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		70	2	4	6
	1 блюдо		рассольник Ленинградский	200		126	5	6	14
	2 блюдо		капуста тушеная с мясом	150		255	17	17	10
	напиток		компот из сухофруктов	180		73	0	0	18
	хлеб бел.			50		117	4	0	25
Полдник	запеканка		запеканка из творога	100		201	20	7	14
	напиток		напиток из шиповника	180		59	1	0	14

Ознакомлен:



Повар: М.Ф.Туркменова

Утверждаю

Заместитель директора по ДГ



Сабанова Е. А.

Меню

МБОУ "Октябрьская СОШ (дошкольная группа)"

День: 15.01.2025 года, среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша жидкая молочная рисовая	200		185	5	5	29
	сыр		сыр в нарезке	10		36	2	3	0
	гор.напиток		чай с сахаром	200		27	0	0	6
	хлеб		пшеничный	50		117	4	0	25
Завтрак 2	сок		персиковый	150		101	1	0	25
Обед	закуска		винегрет с раст.маслом	60		67	1	5	4
	1 блюдо		суп из овощей	200		71	1	4	8
	2 блюдо		горошница	150		205	15	1	34
	гарнир		котлета из говядины	75		221	14	13	12
	соус		сметанный натуральный	30		56	1	5	2
	напиток		компот из яблок с лимоном	200		48	0	0	11
	хлеб бел.		пшеничный	40		94	3	0	20
Полдник	булочное		ватрушка с повидлом	60		185	4	2	39
	напиток		молоко	200		118	6	6	9



Ознакомлен:

Повар: М.Ф. Туркменова

Утверждаю

Заместитель директора по ДГ



Сабанова Е. А.

Меню

МБОУ "Октябрьская СОШ (дошкольная группа)"

День: 16.01.2025 года, четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша вязкая молочная ячневая	180		224	7	8	31
	гор.напиток		какао с молоком	180		90	4	3	11
	хлеб		хлеб пшеничный	40		94	3	0	20
Завтрак 2	фрукты		банан	100		95	2	1	21
Обед	закуска		салат из белокочанной капусты	60		86	2	6	6
	1 блюдо		суп и рыбными консервами	200		135	6	7	13
	2 блюдо		жаркое по-домашнему	200		318	20	19	17
	напиток		кисель	200		78	0	0	20
	хлеб бел.		пшеничный	40		93	3	0	20
Полдник	булочное		булочка ванильная	70		206	6	5	36
	напиток		ряженка	180		91	5	5	8

Ознакомлен:



Повар: М.Ф.Туркменова

Утверждаю

Заместитель директора по ДГ



Сабанова Е. А.

Меню

МБОУ "Октябрьская СОШ (дошкольная группа)"

День: 17.01.2025 года, пятница

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		каша жидкая молочная гречневая	200		187	7	6	27
сыр		сыр в нарезке	10		36	2	3	0
гор.напиток		кофейный напиток с молоком	180		77	4	3	10
хлеб		ржаной	40		68	3	1	13
сок		абрикосовый	180		95	1	0	23
закуска		огурец в нарезке	60		9	1	0	2
1 блюдо		суп картофельный с макаронными издел.	200		100	5	2	16
2 блюдо		голубцы ленивые	180		231	15	14	12
напиток		компот из свежих яблок	200		42	0	0	10
хлеб бел.		пшеничный	40		94	3	0	20
хлеб черн.		пш-ржаной	40		68	3	1	13
булочное		пирожки печеные с капустой	70		195	5	8	26
напиток		чай с молоком и сахаром	200		51	2	1	9



Ознакомлен:

Повар: М.Ф.Туркменова

