

Меню на 31 марта 2025 год

БМД

Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО
 им. Дунина-Горкавича А.А.
 Букренева К.Г.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша манная (без молока) жидкая	200	215,00
Чай с сахаром и лимоном	200/5	54,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Напиток из шиповника	100	48,50
Обед		
Салат из свежих огурцов	50	51,00
Щи из свежей капусты с картофелем ,говядиной	200/10	66,40
Плов из отварной говядины	70/150	273,00
Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	87,00
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/25	94/57,50
Полдник		
Чай с сахаром	200	60,00
Печенье безмолочное	50	171,50
Яблоко свежее	100	47,00
Ужин		
Куриное филе запеченое с соусом	70/30	233,70
Картофель отварной	150	153,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1876

Зав. отделом по питанию:
 Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Иванова Л.П.
 Шихова Т.А.

Меню на 01 апреля 2025 год

БМД



Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№7 им. Дунина-Горкавича А.А.

Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша рисовая жидкая, на воде	200	229,40
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Сок фруктовый	100	48,00
Обед		
Салат из свеклы с черносливом	50	62,00
Уха «Рыбацкая»	200	104,20
Гуляш из говядины	70/50	297,00
Макароны отварные	150	120,00
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,5/94
Полдник		
Чай с сахаром	200	60,00
Мандарин свежий	100	38,00
Печенье безмолочное	50	173,90
Ужин		
Жаркое «По домашнему» с говядиной отварной	70/150	336,00
Напиток из шиповника	200	92,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1997

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П

Калькулятор:

Шихова Т.А..

Меню на 02 апреля 2025 год БМД



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО
№ 5 им. Дунина-Горкавича А.А.
Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Макароны отварные с растительным маслом	200	186,60
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Чай с сахаром и лимоном	150/5	45,70
Обед		
Салат из свежих помидоров	50	55,00
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	65,30
Оладьи из печени «По-кунцевски» с соусом томатным с овощами	70/50	145,80
Рис припущенный	150	171,00
Компот из свежих плодов или ягод(вишня)	200	72,70
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,5/94
Полдник		
Сок фруктовый	200	92,00
Банан	100	47,00
Печенье безмолочное	50	171,50
Ужин		
Рагу из птицы	70/150	379,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1795

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П

Калькулятор:

Шихова Т.А..

Меню на 03 апреля 2025 год

БМД



Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО
№7 им. Дунина-Горкавича А.А.
Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша пшенная жидкая на воле	200	283,60
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Сок фруктовый	150	69,00
Обед		
Салат из моркови с яблоком	50	62,00
Свекольник с говядиной	200/5	101,30
Рыба тушеная в томатном соусе	70/50	68,00
Картофель отварной	150	153,00
Напиток из шиповника	200	97,00
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/50	115/94
Полдник		
Чай с сахаром	200	60,00
Печенье безмолочное	50	173,90
Груша свежая	100	49,00
Ужин		
Мясо тушеное	70/50	227,00
Рис припущенный	150	171,00
Чай с лимоном	200/5	61,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1987

Зав.отделом по питанию:
Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Меню на 04 апреля 2025 год

БМД



Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№ 7 п.п. Дутина-Горкавичина А.А.

Букренева К.Г.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая на воде	200	188,40
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Компот из плодов сушеных(чернослив)	150	60,70
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	32,00
Борщ из свежей капусты	200	105,70
Котлета из мяса птицы припущенная с соусом с томатом и овощами	70/50	195,40
Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	253,05
Компот из свежих плодов или ягод(яблоки)	200	72,70
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,50/94
Полдник		
Чай с сахаром	200	60,00
Мармелад	40	125,00
Яблоко	100	47,00
Ужин		
Рыба тушеная в томате с овощами/рис припущенный	80	108,09
Рис припущенный	150	171,00
Напиток из шиповника	200	92,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		1868

Зав.отделом по питанию:

Калькулятор:

(Signature)

Иванова Л.П

Шихова Т.А.