

Меню на 31 марта 2025 год

1-3 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО
Дукина-Горкавича А.А.
Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Выход, грамм
Завтрак-1		
Каша манная молочная жидкая	150	161,50
Чай с молоком	150	60,70
Батон нарезной /Масло сливочное/сыр	30/10/10	167,40
Завтрак-2		
Напиток из шиповника	100	48,50
Обед		
Салат из свежих огурцов	30	30,60
Щи из свежей капусты с картофелем , сметаной ,говядиной	10/150/5	120,50
Плов из отварной говядины	50/110	281,00
Кисель из свежих ягод(черная смородина)	150	69,00
Хлеб пшеничный	30	33,10
Хлеб ржаной	40	69,60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	91,60
Печенье сахарное	50	208,50
Яблоко свежее	95	45,00
Ужин		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	234,80
Чай с сахаром	150	45,00
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		1692

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П

Калькулятор:

Шихова Т.А..

Меню на 01 апреля 2025 год

с 1года до 3 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

И.П. Дунина Горкавича А.А

Букфенева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша рисовая жидкая, молочная	150	172,05
Какао с молоком	150	108,00
Батон нарезной /масло сливочное	30/10	116,00
Завтрак-2		
Сок фруктовый	150	69,00
Обед		
Салат из свеклы с черносливом	30	37,20
Уха «Рыбацкая» горбуша	150	54,45
Гуляш из говядины	50/120	260,00
Макароны отварные	120	116,00
Чай с лимоном	150/5	45,70
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/30	34,8/33,10
Полдник		
Ряженка	150	75,00
Мандарин свежий	95	36,00
Манник	50	81,50
Ужин		
Омлет натуральный	65	106,00
Напиток из шиповника	150	69,00
Хлеб ржаной	20	34,80
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		1486

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П

Калькулятор:

Шихова Т.А..

Меню на 02 апреля 2025 год

С 1 года до 3 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№ 7 им. Бунина-Горкавича А.А.

Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	109,50
Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	150	59,20
Батон нарезной /масло сливочное/сыр	30/10/10	140,59
Завтрак-2		
Чай с лимоном	100	30,50
Обед		
Салат из свежих помидоров	30	33,00
Суп картофельный с бобовыми(горох) говядиной	150	64,80
Суфле из печени	50	111,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	8,00
Рис припущенный	110	145,30
Компот из свежих плодов или ягод	150	72,00
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/30	67,90
Полдник		
Йогурт	150	75,00
Банан	95	91,00
Пряник	50	183,00
Ужин		
Картофель запеченный в сметанном соусе	120	135,00
Чай с сахаром	150	45,00
Хлеб ржаной	20	34,80
Итого за день Ккал:		1527

Зав.отделом по питанию:

Иванова Л.П.

Иванова Л.П.

Калькулятор:

Шихова Т.А.

Шихова Т.А..

Меню на 03 апреля 2025год

С 1 года до 3 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№ 7 им. Дунина-Горкавича А.А.

Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша пшеничная молочная жидкая	150	213,00
Чай с молоком (1 вариант)	150	60,70
Батон нарезной /масло сливочное	30/10	116,00
Завтрак-2		
Сок фруктовый	150	69,00
Обед		
Салат из моркови с яблоком	30	37,20
Свекольник с сметаной , с говядиной	10/150/5	128,90
Рыба тушеная в сметанном соусе (горбуша)	50/30	77,60
Картофельное пюре	120	110,00
Напиток из шиповника	150	72,70
Хлеб пшеничный	30	33,10
Хлеб ржаной	40	69,60
Полдник		
Молоко кипяченое	150	79,50
Полоска песочная с повидлом	50	196,00
Груша свежая	95	44,00
Ужин		
Запеканка из творога с соусом яблочным	100/20	225,10
Чай с лимоном	150/5	45,70
Итого за день Ккал:		1616 Ккал

Зав. отделом по питанию:

Калькулятор:

Иванова Л.П.

Шихова Т.А.

Меню на 04 апреля 2025 год

С 1 года до 3 лет



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша молочная геркулесовая	150	171,00
Какао с молоком (1 вариант)	150	108,00
Батон нарезной /масло сливочное/сыр	30/10/10	150,30
Завтрак-2		
Компот из плодов сушеных(чернослив)	100	40,50
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	19,20
Борщ из свежей капусты с говядиной	150/15/5	117,70
Котлета из мяса птицы припущенная с соусом сметанным с томатом и луком	50/30	129,60
Каша гречневая рассыпчатая	110	185,50
Компот из свежих плодов или ягод	150	72,00
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	20/30	67,90
Полдник		
Ряженка	150	75,00
Вафли/мармелад	25/40	215,50
Яблоко	95	45,00
Ужин		
Омлет натуральный	65	106,00
Напиток из шиповника	150	69,00
Хлеб ржаной	20	34,80
Итого за день Ккал:		1719

Зав.отделом по питанию:

Калькулятор:

Иванова Л.П.

Шихова Т.А.

Меню на 31 марта 2025год

3-7 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО
М.И. Дупина-Горкавич А.А.
И.К. Букренева К.Г.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша манная молочная жидкая	200	215
Чай с сахаром и молоком	200	81,00
Батон нарезной /Масло сливочное/сыр	40/10/10	176,50
Завтрак-2		
Напиток из шиповника	150	69,00
Обед		
Салат из свежих огурцов	50	51,00
Щи из свежей капусты с картофелем , сметаной ,говядиной	15/200/5	137,15
Плов из отварной говядины	70/150	273,00
Кисель из свежих ягод (черная смородина)	200	87,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Хлеб ржаной	50	115,00
Полдник		
Молоко кипяченое	200	106,00
Печенье сахарное	50	208,00
Яблоко	100	47,00
Ужин		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	348,60
Чай с сахаром	200	60,00
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		2105

Зав. отделом по питанию:
Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Меню на 01 апреля 2025 год

3-7 лет



Утверждаю:

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



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша рисовая жидкая, молочная	200	229,40
Какао с молоком	200	144,00
Батон нарезной /масло сливочное	40/10	142,20
Завтрак-2		
Сок фруктовый	150	69,00
Обед		
Салат из свеклы с черносливом	50	62,00
Уха «Рыбацкая» горбуша	200	104,20
Гуляш из говядины	70/150	155,00
Макароны отварные	150	120,00
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,50/94,00
Полдник		
Ряженка	200	100,00
Мандарин свежий	100	38,00
Манник	50	81,50
Ужин		
Омлет натуральный	100	163,00
Напиток из шиповника	200	92,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		1801

Зав. отделом по питанию:

Калькулятор:

Иванова Л.П

Шихова Т.А..

Меню на 02 апреля 2025 год 3-7 лет

Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№7 ул. Дунина-Горкавича А.А.

Букренева К.Г.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	120,40
Кофейный напиток с молоком	200	71,10
Батон нарезной /масло сливочное/сыр	40/10/10	176,50
Завтрак-2		
Чай с лимоном	150	45,70
Обед		
Салат из свежих помидоров	50	55,00
Суп картофельный с бобовыми(горох)говядиной	200/15	136,09
Суфле из печени с соусом сметанным с томатом и луком	70/50	164,00
Рис припущенный	150	171,00
Компот из свежих плодов или ягод(вишня)	200	72,70
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,50/94,00
Полдник		
Йогурт	200	174,00
банан	100	96,00
Пряник	50	183,00
Ужин		
Картофель запеченный в сметанном соусе	150	169,00
Чай с сахаром	200	60,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		1940 Ккал

Зав. отделом по питанию:

Иванова Л.П

Калькулятор:

Шихова Т.А..

Меню на 03 апреля 2025 год

3-7 лет



Утверждаю:

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



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283,60
Чай с молоком (1вариант)	200	81,00
Батон нарезной /масло сливочное	40/10	142,20
Завтрак-2		
Сок фруктовый	150	69,00
Обед		
Салат из моркови с яблоком	50	62,00
Свекольник со сметаной,говядиной	200/15/5	101,30
Рыба тушеная в сметанном соусе(горбуша)	70/50	68,00
Картофельное пюре	150	119,60
Напиток из шиповника	200	97,00
Хлеб пшеничный	40	94,00
Хлеб ржаной	50	115,00
Полдник		
Кефир	200	100,00
Полоска песочная с повидлом	50	196,00
Груша свежая	100	49,00
Ужин		
Запеканка из творога с соусом яблочным	100/20	296,10
Чай с лимоном	200/7	61,00
Итого за день энергетическая ценность в Ккал:		1971 Ккал

Зав.отделом по питанию:

Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Меню на 04 апреля 2025 год 3-7 лет



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО
№7 гимназия Горкавича А.А.
Букренева К.Г.



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша молочная геркулесовая	200	188,40
Какао с молоком (1 вариант)	200	144,00
Батон нарезной /масло сливочное/сыр	40/10/10	176,50
Завтрак-2		
Компот из плодов сушеных(чернослив)	100	40,50
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	32,00
Борщ из свежей капусты с говядиной	200/15/5	133,30
Котлета из мяса птицы припущенная с соусом сметанным с томатом и луком	70/30	195,27
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
Компот из свежих плодов или ягод	200	72,70
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	25/40	57,5/94,0
Полдник		
Ряженка	200	100,00
Вафли/мармелад	40/40	300,00
Яблоко	100	47,00
Ужин		
Омлет натуральный	100	163,00
Напиток из шиповника	200	92,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		2119

Зав.отделом по питанию:
Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.