

Меню на 27 апреля 2024 год

БМД



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО
 №7 им. Дунича-Горкавича А.А.
 Букренева К.Г.



МЕНЮ



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
Биточки из говядины с соусом с овощами с томатом	70/50	235,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
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:		2042

Зав. отделом по питанию:
 Калькулятор:

Иванова Л.П.
Шихова Т.А.

Иванова Л.П.
 Шихова Т.А.

Шихова Т.А.

Меню на 02 мая 2024 год

БМД



Утверждаю:

Директор МБОУ ЦО

№7 им. Дунина-Горкавича А.А.

Букренева К.Г.



МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, грамм	Ккал.
Завтрак-1		
Каша пшеничная жидкая на воде	200	283,60
Чай с лимоном	200/5	54,80
Хлеб пшеничный	40	94,00
Завтрак-2		
Компот из свежих плодов(вишня)	100	48,00
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		
Напиток из шиповника	200	92,00
Печенье безмолочное	50	173,90
Груша свежая	100	49,00
Ужин		
Гуляш из говядины	70/50	297,00
Макаронные изделия отварные	150	120,0
Чай с лимоном	200/5	61,00
Хлеб ржаной	25	57,50
Итого за день Ккал:		2021

Зав.отделом по питанию:

Калькулятор:

Иванова Л.П

Шихова Т.А.

Меню на 03 мая 2024 год

БМД



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО
 №7 из ДУКУМЕНТОВ
 Дунина-Горкавича А.А.
 Букренева К.Г.



МЕНЮ



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		
Сок фруктовый	100	46,00
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
Мандарин свежий	100	38,00
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:		1844

Зав.отделом по питанию:
 Калькулятор:

(Handwritten signatures)

Иванова Л.П
 Шихова Т.А.

Меню на 06 мая 2024 год

3-7 лет Сад / БМД



Утверждаю:
 Директор МБОУ ЦО №7
 Им. Дудина-Горкавича А.А.
 Букренева К.Г.



Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша рисовая жидкая (без молока)	200	229,4
Кофейный напиток (без молока)	200	79
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	445	402,4
Завтрак 2-ой		
Компот из свежих плодов	100	48
Итого:	100	48
Обед		
Кукуруза с луком (без яйца)	50	92,5
Рассольник « Ленинградский» с мясом	200/10/5	117,7
Гуляш из говядины	70/50	297
Макароны отварные	150	120
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	87
Хлеб ржаной	25	57,5
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	800	865,7
Полдник		
Напиток из шиповника	200	92
Яблоко свежее	100	47
Булочка Ванильная (без молока)	50	46
Итого:	350	185
Ужин		
Куриное филе запечённое с соусом	70/30	233,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	253,05
Чай с сахаром	200	60
Хлеб ржаной	25	57,5
Итого:	475	417,2
Итого за день:	2170	1918

Калькулятор:

Шихова Т.А.

Шихова Т.А.

Шихова Т.А.

**Меню на 07 мая 2024 год
3-7 лет Сад / БМД**



Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО №7
Им. Дупина-Горкавича А.А.
Букренева К.Г.

Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак - 1		
Каша пшеничная жидкая (без молока)	200	186,6
Чай с сахаром и лимоном	200/5	54,8
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	445	335,4
Завтрак 2-ой		
Компот из чёрной смородины	100	35,5
Итого:	100	35,5
Обед		
Винегрет овощной	50	65
Плов из отварной говядины	70/150	273
Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200	95
Напиток из плодов шиповника	200	87
Хлеб ржаной	50	115
Хлеб пшеничный	40	94
Итого:	760	729
Полдник		
Сок фруктовый	200	92
Булочка постная с кунжутом	50	171,5
Груша свежая	100	49
Итого:	350	312,5
Ужин		
Гуляш из говядины	70/50	297
Макаронные отварные	150	120
Хлеб ржаной	25	57,5
Напиток из шиповника	200	92
Итого:	495	566,5
Итого за день:	2150	1979

Калькулятор:

Шихова Т.А.