

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет

Дата: 05.02.24.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *1 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная рисовая	150	222,38
	Кофейный напиток	180	119,7
	Бутерброд с сыром	25	139,1
Завтрак II	Сок натуральный	200	92
Обед	Суп гороховый	200	185,8
	гуляш из говядины	80	164,8
	Гречка отварная	150	220,35
	компот из смеси сухофруктов	200	96,76
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	Чай с сахаром	200	57,33
	Пирожки с повидлом	80	167,8

Ответственный по питанию:



Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет

Дата: 06.02.24.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *2 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша вязкая ячневая молочная	155	214
	Чай с лимоном	180	47
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	груша	100	47
Обед	Суп вермишелевый	200	127,49
	Гороховое пюре	150	291,09
	Сосиска отварная	80	164,8
	Компот из сухофруктов	200	96,76
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	кисель	200	60
	Кондитерское изделие	60	177,7

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет


Дата: 07.02.24.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша геркулесовая	200	175,9
	Кофейный напиток	180	119,7
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	92
Обед	Суп рисовый	200	90,9
	Вермишель отварная	150	161,3
	Гуляш из курицы	80	164,8
	Чай с сахаром	200	57,33
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	сок	0,2	92
	Булочка домашняя	60	177,7

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет

Дата: 08.02.24.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *первая*

День: *4 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Макароны отварные	200	175,9
	Чай с сахаром	200	57,33
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Фрукты(яблоко)	100	47
Обед	Борщ из свежей капусты	200	66,7
	Плов из говядины	130	97,57
	Кисель п/я	200	60
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
	Компот из с/ф	200	96,76
Полдник	пряник	60	219,6

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет

Дата: 09.02.24.

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная манная	150	221,8
	Какао с молоком	200	181,18
	Хлеб пшеничный	25	139,1
Завтрак II	Сок натуральный фруктовый	200	92
Обед	Суп крестьянский	200	106,5
	Рис отварной	150	122,2
	Гуляш из курицы	80	164,8
	Чай с сахаром	200	57,33
	хлеб пшеничный	40	107,2
	компот	200	96,76
Полдник	Булочка "домашняя"	60	177,7

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для воспитанников 5-7 лет

Дата 12.02.2024.

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *6 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	150	224,9
	Чай с сахаром	200	57,33
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	92
Обед	Щи из свежей капусты	200	118
	Макароны отварные	150	229,76
	Гуляш из говядины	80	164,8
	Компот из с/ф	200	96,76
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	молоко кипяченое	180	97,2
	Пряник	60	219,6

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для обучающихся 5-7 лет

Дата : 13.02.2024г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная рисовая	150	222,38
	Кофейный напиток	180	119,7
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	92
Обед			
	Суп картофельный с вермишелью	200	89,78
	Капуста тушеная с мясом	150	280
	Кисель п/я	180	60
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	Чай с сахаром	180	57,33
	Пирожки с повидлом	80	167,8

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю

Директор школы:

И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для обучающихся 5-7 лет

Дата: 14.02.2024г

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *8 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Суп- лапша молочная	200	187,04
	Чай с сахаром лимоном	180	47
	Хлеб ржаной	40	108,6
	Хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Фрукты(бананы)	100	94,5
Обед			
	Рассольник	200	127,49
	Картофельное пюре	150	291,09
	биточки из говядины	80	164,8
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
	Кисель п/я	200	60
Полдник	вафли	50	177
	ряженка	100	120.6

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для обучающихся 5-7 лет

Дата: 15.02.2024г

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *9 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная манная	150	221,08
	Чай с сахаром	200	57,33
	Хлеб пшеничный	40	107,2
	Хлеб ржаной	40	108,6
Завтрак II	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	92
Обед	Суп гороховый	200	185,8
	Жаркое по-домашнему из курицы	130	161,3
	компот из сухофруктов	200	96,76
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	Молоко кипяченое	180	97,2
	печенье	50	291,9

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.

Утверждаю
Директор школы:
И.Н. Лисаченко

Ежедневное меню для обучающихся 5-7 лет

Дата: 16.02.2024г

Сезон: *осенне-зимний период*

Неделя: *вторая*

День: *10 день примерного меню*

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак I	Каша молочная «дружба»	180	201
	Кофейный напиток	180	119,7
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Завтрак II	Фрукты (банан)	100	94,5
Обед	Суп картофельный	200	107,5
	Гречка отварная	150	122,2
	Сосиска отварная	55	247,5
	Компот из с/ф	200	96,76
	хлеб ржаной	40	108,6
	хлеб пшеничный	40	107,2
Полдник	Чай с сахаром	180	57,33
	Булочка сдобная	60	295,75

Ответственный по питанию:  Варавина О.А.