

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор:

КИСЕЛЕВ Д.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

«Национальная  
средняя  
общеобразовательная  
школа»

Меню на каждый день (дош.гр) 10.06.2026

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103  | 180          | 8,70             | 13,70        | 28,40         | 220,60                        | 103         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414  | 180          | 3,00             | 2,50         | 15,50         | 95,60                         | 414         | 2016             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)   | 30/5/10      | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 3           | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>405</b>   | <b>16,10</b>     | <b>22,90</b> | <b>58,50</b>  | <b>457,80</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399  | 150          | 0,80             | 0,20         | 14,70         | 62,60                         | 399         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>150</b>   | <b>0,80</b>      | <b>0,20</b>  | <b>14,70</b>  | <b>62,60</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10         | 4,40          | 21,40                         | 1,2,3,4,5   |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43   | 180          | 4,00             | 3,80         | 11,70         | 97,00                         | 43          |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ № 319  | 180          | 9,00             | 5,80         | 16,70         | 129,00                        | 319         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53   | 180          | 0,00             | 0,00         | 14,00         | 55,80                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6   | 30           | 2,34             | 0,30         | 14,46         | 70,08                         | 6           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7  | 30           | 1,88             | 0,30         | 12,40         | 59,40                         | 7           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>650</b>   | <b>18,02</b>     | <b>10,30</b> | <b>73,66</b>  | <b>432,68</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)   | 30/20        | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 2           | 2016             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411   | 180          | 0,10             | 0,00         | 14,30         | 57,00                         | 411         | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>230</b>   | <b>4,50</b>      | <b>6,70</b>  | <b>28,90</b>  | <b>198,60</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>39,42</b>     | <b>40,10</b> | <b>175,76</b> | <b>1151,68</b>                |             |                  |

Повар: Самохвалова /Самохвалова Е.Н./