

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ

«Угличский образовательный комплекс «Знание»
Н.Б. Кузнецова
(приказ №91/П/01-08 от 31.08.26)

МЕНЮ

Сад 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Макаронные изделия отварные 160	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом 180	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом 180	Каша молочная пшенная жидкая с маслом 180	Каша молочная гречневая вязкая с маслом 180	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 180	Каша молочная рисовая жидкая с маслом 180	Каша молочная манная жидкая с маслом 180	Каша молочная пшенная жидкая с маслом 180	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом 180
Чай с сахаром, молоком	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Кофейный напиток на 180	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Чай с сахаром 180	Кофейный напиток на 180	Чай с сахаром, молоком	Чай с сахаром 180
Сыр (порциями) Кондитерское изделие	Сыр (порциями) 15	Масло (порциями) 35	Сыр (порциями) 35	Масло (порциями) 35	Масло (порциями) 35	Сыр (порциями) 35	Масло (порциями) 35	Сыр (порциями) 35	Масло (порциями) 35
II Завтрак									
Сок фруктовый 150	Напиток "Витошка" 150	Кисломолочный напиток "Снежок" 150	Сок фруктовый 150	Кисель "Витошка" 150	Сок фруктовый 150	Кисломолочный напиток "Снежок" 150	Сок фруктовый 150	Напиток "Витошка" 150	Кисель "Витошка" 150
Обед									
Суп картофельный с рыбой 200	Суп картофельный с курой, зеленым горошком 200	Суп с макаронными изделиями, курой 200	Щи из свежей капусты, сметаной 200	Свекольник с мясом, сметаной 200	Суп картофельный с рыбой (с мясными хлопьями), 200	Рассольник Ленинградский со сметаной 200	Суп картофельный с бобовыми (с горохом) 200	Борщ с капустой, мясом, сметаной 200	Щи из свежей капусты, мясом, сметаной 200
Плов 200	Печень по-строгановски 70	Шницель рыбный натуральный 70	Котлеты рубленные из птицы 70	Голубцы любительские 200	Тефтели из птицы с соусом 70	Бефстроганов из птицы 70	"Ежики" мясные 120	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами 70	Жаркое по-домашнему 200
Помидор свежий 50	Макаронные изделия отварные 130	Рис отварной 130	Картофельное пюре 130	Чай с низким содержанием сахара 180	Каша гречневая рассыпчатая 130	Макаронные изделия отварные 130	Соус сметанный 30	Картофельное пюре 130	Помидор свежий 50
Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Хлеб ржаной 50	Орреч свежий 50	Компот из смеси сухофруктов 180	Икра свекольная 50	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50		Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Напиток "Витошка" 180	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Полдник									
Омлет натуральный 180	Рагу овощное 250	Пудинг из творога (запеченный) 150	Жаркое по-домашнему 250	Манник 150	Запеканка из творога 150	Пирожки печеные сладкие из дрожжевого 180	Рагу овощное 250	Омлет натуральный 180	Суп молочный с макаронными изделиями 200
Кукуруза консервированная	Чай с сахаром 180	повидло фруктовое 50	Чай с сахаром 180	Слушное молоко 50	повидло фруктовое 50	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Зеленый горошек 50	Чай с сахаром 180
Чай с сахаром 180	Хлеб пшеничный 35	Чай с низким содержанием сахара	Хлеб пшеничный 35	Напиток "Витошка" 180	Молоко кипящее 180	Свежий фрукт 150	Хлеб пшеничный 35	Чай с сахаром 180	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом

Хлеб пшеничный 35	Кондитерское изделие 20	Свежий фрукт 150		Свежий фрукт 150		Кондитерское изделие	Хлеб пшеничный 35	Кондитерское изделие	Свежий фрукт 150
Энергетическая ценность, ккал									
1588,1	1855,9	1710,9	1732,1	1631,4	1931,8	1908,1	1931,5	1548,5	1561,8
Итого									
Среднее значение за период			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	1 740,0			
			61,3	66,9	226,4				
			14,1	34,6	51,3				
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)			Завтрак			Обед			
Возраст детей			405			650			
Сад 12 часов			150			479			