

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Калорийность порции	
		До 3 лет	От 3 до 7	До 3х	3-7
<i>Завтрак:</i>	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5	109	146
	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150/4	180/4	166	199,6
	<i>Какао с молоком</i>	150	180	115	94
<i>2-й завтрак:</i>	<i>Сок</i>	150	150	67,5	67,5
<u>Итого завтрак</u>		<u>488</u>	<u>559</u>	<u>457,5</u>	<u>507,1</u>
<i>Обед:</i>	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30	104,8	157,2
	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	150/5	200/6	71	95
	<i>Пюре гороховое</i>	100/2	100/2	160	160
	<i>Котлеты из говядины</i>	60	70	193,2	225
	<i>Морковь отварная</i>	30	40	6,75	9,0
	<i>Компот</i>	150	200	62	106
<u>Итого обед</u>		<u>537</u>	<u>648</u>	<u>597,75</u>	<u>752,4</u>
<i>Полдник:</i>	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180	59	70,79
	<i>Фрукты</i>	100	100	60	60
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20	39,66	66
<u>Итого полдник</u>		<u>262</u>	<u>300</u>	<u>158,66</u>	<u>196,79</u>
<i>Ужин:</i>	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20	78,9	104,8
	<i>Рагу из овощей</i>	120	150	104,8	131
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	18	24
<u>Итого ужин</u>		<u>300</u>	<u>390</u>	<u>201,7</u>	<u>259,8</u>
Итого		1588	1927	1415,6 1 ккал	1716,0 9 ккал

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ **М.В. Казанцева**

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход
		блюда	блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/10/4	40/15/5
	<i>Запеканка из творога</i>	100	120
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	180
2-й завтрак:	<i>сок</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150/5	200/6
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	120	150
	<i>Компот</i>	150	200
	<i>Морковь отварная</i>	30	40
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
Ужин:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>Свекла тушеная</i>	120	150
	<i>Чай сахаром</i>	150	200
	<i>Тефтели рыбные</i>	50/20	75/30
итого		1571	1961

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ **М.В. Казанцева**

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход
		блюда	блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5
	<i>Какао с молоком</i>	150	180
	<i>Омлет натуральный</i>	100	100
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	150	150
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150/5	200/6
	<i>Плов из курицы</i>	100	120
	<i>Свёкла отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Манник</i>	70	70
Ужин:	<i>Макароны отварные с сахаром</i>	100/4	120/4
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>яйцо</i>	30	40
Итого:		1443	1755

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5
	<i>Каша пшеничная</i>	150/3	150/3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	180
2-й завтрак:	<i>Кисель из концентрата</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150/5	200/6
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100/3	100/4
	<i>Гуляш из отварной говядины</i>	40/40	45/45
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
Ужин:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>Печень по строгановски</i>	50/30	65/30
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
итого		1657	1993

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/10/4	40/15/5
	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	150/3	150/3
	<i>Какао на молоке</i>	150	200
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Обед:	<i>Хлеб ржаной</i>	20/20	30/30
	<i>Суп картофельный</i>	150/5	200/6
	<i>Голубцы ленивые</i>	120/20	150/30
	<i>Морковь отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
Ужин:	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40
	<i>Запеканка с морковью</i>	100	120
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	200
Итого		1554	1889

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5
	<i>Каша молочная пшеничная</i>	150/3	150/3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	200
2-й завтрак:	<i>сок</i>	150	150
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150/5	200/6
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	100/3	120/4
	<i>Куры отварные с томатным соусом</i>	60	90
	<i>Свёкла отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Ужин:	<i>Хлеб пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>Омлет натуральный</i>	100	100
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
Итого		1567	1908

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/10/3	40/15/5
	<i>Каша молочная «геркулес»</i>	150/3	150/3
	<i>Какао на молоке</i>	150	180
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Суп картофельный с крупой(рис)</i>	150/5	200/6
	<i>Рагу овощное с мясом</i>	120	150
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
Ужин:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	20/20
	<i>Оладьи из печени по-кунцевски</i>	90	100
	<i>Картофельное пюре</i>	120	150
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
итого		1613	1949

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход
		блюда	блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
<i>Завтрак:</i>	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	150/3	150/3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	180
<i>2-й завтрак:</i>	<i>Кисель</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
<i>Обед:</i>	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Свекольник</i>	150/5	200/6
	<i>Макаронник с мясом</i>	110	110
	<i>Морковь отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
<i>Полдник:</i>	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>фрукты</i>	100	100
<i>Ужин:</i>	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	100/35	120/40
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	150	200
итого		1549	1844

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ М.В. Казанцева

Перспективное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
на 2023-2024 учебный год.

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Выход
		блюда	блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/4	40/5
	<i>Суп молочный с крупой</i>	150	150
	<i>Какао на молоке</i>	150	200
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	150	150
Обед:	<i>Хлеб ржаной</i>	20	30
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150/5	200/6
	<i>Капуста тушеная</i>	120	150
	<i>Тефтели из говядины</i>	70/30	90/30
	<i>Морковь отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
	<i>Суфле рыбное</i>	100	120
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Итого		1594	1924

Медицинская сестра: _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ
«СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова»
_____ **М.В. Казанцева**

Перспективное 10-дневное меню
Для детей дошкольного возраста до 3х лет и от 3-7 лет
МОУ «СОШ № 66 им. Н.И Вавилова»
На 2023-2024 учебный год.

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда
		До 3 лет	От 3 до 7
Завтрак:	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/10/4	40/15/5
	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	150/3	150/3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	180
2-й завтрак:	<i>Сок</i>	150	150
	<i>Кондитерские изделия</i>	12	20
Обед:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/20	30/30
	<i>Суп картофельный</i>	150/5	200/6
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100/3	100/4
	<i>Гуляши из отварной говядины</i>	40/40	40/40
	<i>Свёкла отварная</i>	30	40
	<i>Компот</i>	150	200
Полдник:	<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180
	<i>Фрукты</i>	100	100
Ужин:	<i>Хлеб ржаной, пшеничный</i>	20/10	20/20
	<i>Запеканка из творога</i>	100	120
	<i>Чай с сахаром</i>	150	200
Итого		1597	1913

Медицинская сестра: _____