

Утверждаю

Директор МКОУ

«Прогимназия №66/1»

*З. Саран* З.А. Сарахова

**Ежедневное меню  
основного питания  
для учащихся начальной школы  
МКОУ «Прогимназия №66/1»  
на 18.10.2023г**

№ №	Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
<b>Завтрак</b>			
1.	<b>Каша Геркулесовая</b>	<b>200</b>	<b>199</b>
2.	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>35/10</b>	<b>108</b>
3.	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>28</b>
<b>Итого завтрак:</b>			
<b>Второй завтрак</b>			
1.	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>			
1.	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	<b>250</b>	<b>170</b>
2.	<b>Соус по - домашнему</b>	<b>150</b>	<b>309</b>
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>200</b>	<b>93</b>
4.	<b>Хлеб</b>	<b>90</b>	<b>192</b>
<b>Итого обед:</b>			
<b>Полдник</b>			
1	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>60</b>	<b>249</b>
2	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>28</b>
<b>Итого полдник:</b>			

**Ежедневное меню**  
**основного питания для детей дошкольного возраста**  
**МКОУ «Прогимназия №66/1»**  
 на 18.10.2023г.

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
<b>Завтрак</b>					
1.	<b>Каша Геркулесовая</b>	150	200	149	199
2.	<b>Хлеб с маслом</b>	35/10	35/10	108	108
3.	<b>Чай с сахаром</b>	150	200	21	28
<b>Итого завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>445</b>	<b>278</b>	<b>335</b>
<b>Второй завтрак</b>					
	<b>Яблоко</b>	100	100	41	41
<b>Итого второй завтрак:</b>					
<b>Обед</b>					
1.	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	150	200	73	120
2.	<b>Соус по -домашнему</b>	120	130	247	268
4.	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	70	84
5.	<b>Хлеб</b>	90	90	192	192
<b>Итого обед:</b>		<b>510</b>	<b>600</b>	<b>582</b>	<b>664</b>
<b>Полдник</b>					
1.	<b>Ватрушка с творогом</b>	60	60	249	249
2.	<b>Чай</b>	150	200	21	28