

Ежедневное меню
основного питания
для учащихся начальной школы
МКОУ «Прогимназия №66/1»
На 21. 01. 2026г

Утверждаю
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»
З.А.Сарахова

№ №	Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
Завтрак			
1.	Каша ячневая	200	178
2.	Бутерброд с маслом	35/10	150
3.	Чай с сахаром	200	72
Обед			
1.	Борщ из свежих овощей	200	164
2.	Сметана к борщу	10	26
3.	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	194
4.	Пшено рассыпчатое	150	168
5.	Компот из свежих плодов	200	113
6.	Хлеб пшеничный	50	228
7.	Хлеб ржаной	30	71
Полдник			
1.	Гречка с заливным молоком	200	286
2.	Хлеб пшеничный	35	77

Утверждаю
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»
З.А. Сарахова

Ежедневное меню
основного питания для детей дошкольного возраста
МКОУ «Прогимназия № 66/1»
на 21.01.2026г

№№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
Завтрак					
1.	Каша ячневая	150	180	245	143
2.	Бутерброд с маслом	35/10	35/10	150	150
3.	Чай с сахаром	150	180	42	50
ОБЕД					
1.	Борщ из свежих овощей	150	200	137	158
	Сметана к борщу	5	5	13	13
2.	Котлеты рубленные из мяса птицы	50	70	135	165
	Пшено рассыпчатое	120	150	141	171
4.	Компот из свежих плодов	150	180	74	110
5.	Хлеб пшеничный	70	70	165	165
ПОЛДНИК					
1.	Гречка с заливным молоком	150	200	214	286
2.	Хлеб пшеничный	35	35	75	75