

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

**Ежедневное меню  
основного питания  
для учащихся начальной школы  
МКОУ «Прогимназия №66/1»  
на 28.09.2023**

№ №	Наименование блюда	Масса порции 7 – 11 лет	Калорийность порции
<b>Завтрак</b>			
1.	Яйцо отварное	1	63
2.	Хлеб с маслом	35/10	108
3.	Чай с сахаром	200	28
<b>Итого завтрак:</b>		295	199
<b>Второй завтрак</b>			
1.	Яблоко	100	41
<b>Итого второй завтрак:</b>		100	41
<b>Обед</b>			
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	170
2.	Мясо с макаронами	150	165
3.	Компот из свежих яблок	200	93
4.	Хлеб	90	192
<b>Итого обед:</b>		690	620
<b>Полдник</b>			
	Суп молочный пшеничный	200	249
	Хлеб	35	77

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

**Ежедневное меню**  
**основного питания для детей дошкольного возраста**  
**МКОУ «Прогимназия №66/1»**  
на 25.09.2023

№.№	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность порции	
		2 – 3л.	3 – 7л.	2 – 3л.	3 – 7л.
<b>Завтрак</b>					
1.	<b>Яйцо отварное</b>	1	1	63	63
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>Второй завтрак</b>					
	<b>Кефир</b>	100	100	57	57
<b>Итого второй завтрак:</b>					
<b>Обед</b>					
1.	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	150	200	102	170
2.	<b>Мясо с макаронами</b>	120	130	100	117
4.	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	70	84
5.	<b>Хлеб</b>	90	90	192	192
<b>Итого обед:</b>					
<b>Полдник</b>					
1.	<b>Суп молочный рисовый</b>	150	200	186	249
2.	<b>Хлеб</b>	35	35	77	77