

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

**Ежедневное меню**  
**основного питания для детей дошкольного возраста**  
**МКОУ «Прогимназия №66/1»**  
на 27.09.2023

№№	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>Печенье</b>	40	40	125	125
<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
<b>Обед</b>					
1.	<b>Суп Свекольник</b>	150	200	73	120
2.	<b>Котлеты из говядины</b>	60	70	135	150
3.	<b>Пшенка с подливой</b>	120	130	280	303
4.	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	70	84
5.	<b>Хлеб</b>	90	90	192	192
<b>Итого обед:</b>		<b>570</b>	<b>670</b>	<b>750</b>	<b>849</b>
<b>Полдник</b>					
1.	<b>Булочка сдобная</b>	60	60	249	249
2.	<b>Какао</b>	150	200	80	107
<b>Итого полдник:</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>417</b>	<b>329</b>

Утверждаю  
Директор МКОУ

«Прогимназия №66/1»

*З.А. Сарахова* З.А. Сарахова

**Ежедневное меню  
основного питания  
для учащихся начальной школы  
МКОУ «Прогимназия №66/1»  
на 27.09.2023**

№ №	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>41</b>
<b>Обед</b>			
1.	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>170</b>
2.	<b>Котлеты из говядины</b>	<b>90</b>	<b>165</b>
3.	<b>Пшенка с подливой</b>	<b>150</b>	<b>350</b>
4.	<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>			
	<b>Булочка сдобная</b>	<b>60</b>	<b>142</b>
	<b>Какао</b>	<b>200</b>	<b>28</b>