



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

Ежедневное меню  
основного питания  
для учащихся начальной МКОУ «Прогимназия №66/1»  
на 29 сентября 2025г

| №<br>№  | Наименование блюда                   | Масса<br>порции<br>7 – 11 лет | Калорийность<br>порции |
|---------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Завтрак |                                      |                               |                        |
| 1.      | Яйцо вареное                         | 1/1                           | 63                     |
| 2.      | Бутерброд с маслом и сыром           | 35/10/10                      | 202                    |
| 3.      | Чай с сахаром                        | 200                           | 56                     |
| Обед    |                                      |                               |                        |
| 1.      | Борщ с капустой и картофелем         | 200                           | 195                    |
| 2.      | Сметана к борщу                      | 10                            | 26                     |
| 3       | Гуляш с подливой                     | 90                            | 204                    |
| 4       | Макароны отварные с маслом сливочным | 150                           | 109                    |
| 5       | Компот из свежих плодов              | 200                           | 113                    |
| 6       | Хлеб пшеничный                       | 50                            | 228                    |
|         | Хлеб ржаной                          | 30                            | 71                     |
| 7       | Печенье « ювелирное»                 | 20                            | 92                     |
| Полдник |                                      |                               |                        |
|         | Суп молочный пшенный                 | 200                           | 213                    |
|         | Хлеб пшеничный                       | 35                            | 75                     |

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

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

на 29.09.2025

| №№      | Наименование блюда                   | Масса порции |              | Калорийность порции |         |
|---------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------------|---------|
|         |                                      | 2 – 3л.      | 3 – 7л.      | 2 – 3л.             | 3 – 7л. |
| Завтрак |                                      |              |              |                     |         |
| 1.      | Яйцо варенное                        | 1/1          | 1/1          | 63                  | 63      |
| 2.      | Бутерброд с маслом и сыром           | 35/10/<br>10 | 35/10/<br>10 | 174                 | 174     |
| 3.      | Чай с сахаром                        | 150          | 180          | 42                  | 50      |
|         |                                      |              |              |                     |         |
|         |                                      |              |              |                     |         |
| Обед    |                                      |              |              |                     |         |
| 1.      | Борщ с капустой и картофелем         | 150          | 200          | 167                 | 191     |
| 2.      | Сметана к борщу                      | 5            | 5            | 13                  | 13      |
| 3.      | Гуляш с подливой                     | 60           | 80           | 196                 | 201     |
| 4.      | Макароны отварные с маслом сливочном | 100          | 100          | 109                 | 130     |
| 5.      | Компот из свежих плодов              | 150          | 180          | 74                  | 110     |
| 6.      | Хлеб пшеничный                       | 70           | 70           | 165                 | 165     |
|         |                                      |              |              |                     |         |
| Полдник |                                      |              |              |                     |         |
| 1.      | Суп молочный пшенный                 | 150          | 200          | 188                 | 214     |
| 2.      | Хлеб пшеничный                       | 35           | 35           | 75                  | 75      |