

Директор МБОУ «Основная школа № 32»

УТВЕРЖДАЮ

Ильченко О.В.

04.09.2024 г.



МЕНЮ
на 05.09.2024 года

(соответствует 4-му дню 1-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))

(возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|------------------|--------------------------------|
| Запеканка из творога | 100 | 250,60 |
| Соус смородиновый | 25 | 76,87 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 48,64 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 107,50 |
| Груша | 120 | 56,40 |

2-ой ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Сок фруктовый | 100 | 56,00 |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|------------------|--------------------------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 48,75 |
| Суп рыбный (с пшеном) | 200 | 140,93 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 123,60 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 115 | 231,98 |
| Напиток лимонный | 180 | 103,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 63 | 119,26 |

ПОЛДНИК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Печенье | 45 | 195,10 |
| Кефир с лактулозой | 200 | 117,80 |

УЖИН

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|------------------|--------------------------------|
| Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 45,97 |
| Плов с птицей | 180 | 318,00 |
| Чай зеленый с молоком с сахаром | 180 | 64,20 |
| Хлеб пшеничный | 43 | 48,64 |
| Зефир | 20 | 65,00 |

Директор МБОУ «Основная школа № 3

УТВЕРЖДА

Дыбенко О.

04.09.2024



МЕНЮ
для ребенка с аллергией
на 05.09.2024 года

(соответствует 4-му дню 1-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))
(возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|------------------|--------------------------------|
| Омлет натуральный | 100 | 181,42 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 48,64 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 107,50 |
| Груша | 120 | 56,40 |

2-ой ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Сок фруктовый | 100 | 56,00 |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|------------------|--------------------------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 48,75 |
| Суп рыбный (с пшеном) | 200 | 140,93 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 110 | 123,60 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 115 | 231,98 |
| Напиток лимонный | 180 | 103,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 63 | 119,26 |

ПОЛДНИК

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|------------------|--------------------------------|
| Печенье | 45 | 195,10 |
| Молоко | 200 | 117,80 |

УЖИН

| Наименование блюда | Масса порции (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|------------------|--------------------------------|
| Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 60 | 45,97 |
| Плов с птицей | 180 | 318,00 |
| Чай зеленый с сахаром | 180 | 64,20 |
| Хлеб пшеничный | 43 | 48,64 |
| Зефир | 20 | 65,00 |