

Утверждаю:

Зянгирова Л.Ф.

Директор МОБУ СОШ №1 с. Бакалы

« 3 » апреля 2026 год



Примерное 2-х недельное меню

Группа по присмотру и уходу за детьми в группах продленного дня

от 7 до 11 лет

		Обед					
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	13,31
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	33,05	28,41	80,35	763,35	74,37
Итого за день		1330	47,93	37,93	169,63	1274,36	143,5

Обед							
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	14,77
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,68	18,12	94,93	641,38	64,06
Итого за день		1200	42,87	38,24	161,92	1167,67	151,93

Обед							
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,23	21,70	94,70	675,20	100,48
Итого за день		1200	57,91	46,66	160,13	1362,26	166,28

Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	22,26	21,34	95,92	668,53	78,89
Итого за день		1320	53,72	39,27	199,81	1376,50	170,43

Обед							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42	5,7
122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	36,08
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		750	36,41	29,61	103,62	832,63	103,42
Итого за день		1280	51,21	44,47	178,27	1369,37	220

Обед							
64	Суп из овощей	250	2,00	4,30	10,84	91,00	16,75
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	46,42
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	32,90	27,04	73,73	728,06	69,43
Итого за день		1330	47,78	36,56	163,01	1239,07	138,56

Обед							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	11,1
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	34,14	25,09	89,42	777,91	72,16
Итого за день		1200	55,70	38,64	173,85	1324,12	121,45

Обед							
43	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36	17,96
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
311	Кисель из концентрата" Валетек"	200			24,00	95,00	18
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,50	17,83	111,70	701,06	82,99
Итого за день		1270	50,71	37,04	197,09	1327,66	174,82

Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	5,97
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,63	21,72	112,95	751,54	104,19
Итого за день		1200	58,31	46,68	178,38	1438,60	169,99

Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80	6,88
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		750	33,83	22,02	115,22	810,24	74,03
Итого за день		1315	45,60	32,11	207,97	1318,58	137,36