

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 09.06.2025 г.

Неделя: первая

День: 7 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная пшенная	180	158,64
	Чай с сахаром	200	60,0
	Хлеб пшеничный	30	132,5
	Фрукт	100	85,6
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	44,52
	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	200	310,85
	Соус красный основной	55	14,2
	Фрикаделька мясная	80	202,5
	Каша гречневая рассыпчатая	200	213,53
	Кисель п/яг.	200	56,85
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	28

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 10.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Кондитерские изделия	40	330,00
	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	145,2
	Чай с сахаром	200	28,00
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Салат из свежих огурцов	60	40,38
	Суп картофельный на курином Бульоне	200	81,00
	Соус красный основной	55	31,00
	Птица тушеная	80	225,00
	Гороховое пюре	200	314,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	94,2
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 11.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 9 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	197
	Кофе на молоке	200	116
	Фрукт	100	94
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	513
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	165,63
	Овощи свежие (помидоры)	60	6,78
	Чай с сахаром	200	28,00
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 13.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 10 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	307
	Чай с сахаром	200	56,85
	Кондитерские изделия	40	330
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Су картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200	310,85
	Гуляш из мяса птицы	80	72,50
	Макаронные изделия отварные	180	202,14
	Салат витаминный	60	82,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	28,00
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для лагеря

Дата: 14.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 11 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная пшениная	200	192,2
	Чай с сахаром	200	28
	Фрукт	100	94,00
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	83,8
	Рагу из овощей	210	199,2
	Салат из капусты белокачанной	60	63
	Компот из смеси сухофруктов	200	28,00
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 15.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 12 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	158,64
	Чай с сахаром	200	56,85
	Масло сливочное (порционно)	10	36,4
	Кондитерские изделия	40	330
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	310,85
	Суп картофельный на курином Бульоне	200	83,8
	Соус красный основной	55	35,00
	Фрикаделька мясная	80	202,5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	310,85
	Компот из смеси сухофруктов	200	180
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 16.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 13 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	158,64
	Чай с молоком	200	33
	Фрукт	100	94,00
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	310,85
	Плов из мяса птицы	200	377
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	47,46
	Чай с сахаром	200	56,85
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5

Утверждаю:

Директор МОБУ Никитинская СОШ

_____/Х.Г. Ишкуватов

Ежедневное меню для ЛДП «Колосок»

Дата: 17.06.2025 г.

Неделя: вторая

День: 14 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Выход (Гр.)	калорийность
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	307
	Чай с сахаром	200	56,85
	Кондитерские изделия	40	330
	Хлеб пшеничный	30	132,5
Обед	Суп картофельный с с горохом на курином бульоне	200	310,85
	Котлеты (биточки) рыбные	80	42,70
	Макаронные изделия отварные	180	202,1
	Нарезка из свежих огурцов	60	310,85
	Чай с лимоном	200	56,85
	Хлеб ржаной	30	129,5
	Хлеб пшеничный	30	132,5