

И.О. Директора МБОУ СОШ Мариинского СП

Утверждаю

М.В. Тулинова

Меню приготавливаемых блюд - 26 июня 2025г. Для детей с3 до 7 лет

| №<br>Рец. | Прием пищи, наименование<br>Блюда                  | Масса<br>порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|           |                                                    |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |
|           | <b>Завтрак</b>                                     |                    |                      |              |               |                                      |
| 168       | Каша рисовая вязкая с маслом                       | 200/5              | 3.09                 | 4.07         | 32.09         | 177                                  |
| 1         | Бутерброд с маслом                                 | 40/5               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                  |
| 7         | Сыр                                                | 10                 | 3.48                 | 4.43         | -----         | 54                                   |
| 393       | Чай с лимоном                                      | 180                | 0.12                 | 0.02         | 10.20         | 41                                   |
|           |                                                    |                    | <b>9.75</b>          | <b>17.95</b> | <b>60.56</b>  | <b>408</b>                           |
|           | <b>Завтрак 2</b>                                   |                    |                      |              |               |                                      |
| 399       | Сок фруктовый (абрикосовый)                        | 100                | 0.75                 | -----        | 19.5          | 79                                   |
|           | <b>Обед</b>                                        |                    |                      |              |               |                                      |
| 42        | Салат из моркови с курагой                         | 60                 | 0.88                 | 0.06         | 8.60          | 38.52                                |
| 81        | Суп картофельный с<br>бобовыми(горох)              | 200                | 5.49                 | 5.27         | 16.32         | 135                                  |
| 276       | Жаркое –по домашнему                               | 200                | 22.02                | 6.79         | 19.95         | 259                                  |
| 372       | Компот из свежих плодов (яблок)                    | 200                | 0.24                 | 0.24         | 35.74         | 90.2                                 |
|           | Хлеб пшеничный                                     | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                  |
|           |                                                    |                    | <b>32.33</b>         | <b>12.86</b> | <b>98.88</b>  | <b>642.52</b>                        |
|           | <b>Полдник</b>                                     |                    |                      |              |               |                                      |
| 454       | Пирожок печенный из<br>дрожжевого теста с повидлом | 80                 | 4.6                  | 1.87         | 44.44         | 212.8                                |
| 392       | Чай с сахаром                                      | 180                | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                   |
|           |                                                    |                    | <b>4.66</b>          | <b>1.89</b>  | <b>54.43</b>  | <b>252.8</b>                         |
|           | <b>итого</b>                                       |                    | <b>47.49</b>         | <b>32.7</b>  | <b>233.37</b> | <b>1382.32</b>                       |