

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Типишева О.А.



Меню приготавливаемых блюд - 19 ноября 2025г. Для детей с3 до 7 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 177 | Каша из смеси круп с изюмом | 200/5 | 10.06 | 10.83 | 43.12 | 310 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.20 | 41 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 |
| | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ---- | 54 |
| | | | 16.72 | 24.71 | 71.59 | 541 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | Обед | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.56 |
| 73 | Рассольник | 200 | 7.62 | 5.06 | 10.93 | 104 |
| 291 | Картофельная запеканка с мясом | 165 | 12.13 | 9.5 | 25.7 | 237 |
| 377 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.7 | 0.5 | 18.27 | 118 |
| | | | 24.74 | 18.73 | 87.85 | 628.56 |
| | Полдник | | | | | |
| 469 | Булочка домашняя | 100 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| 368 | Яблоко свежее | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 |
| | | | 6.79 | 8.97 | 48.67 | 303 |
| | Итого | | 48.81 | 52.65 | 218.61 | 1517.66 |