

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.



Меню приготавливаемых блюд 5 декабря 2025г. Для детей с3 до 7 лет

| №<br>Рец. | Прием пищи, наименование<br>Блюда    | Масса<br>порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|
|           |                                      |                    | Б                    | Ж            | У             |                                          |
|           | <b>Завтрак</b>                       |                    |                      |              |               |                                          |
| 93        | Суп молочный с макаронными изделиями | 200                | 7.18                 | 6.5          | 23.54         | 181                                      |
| 397       | Какао с молоком                      | 180                | 3.67                 | 3.19         | 15.82         | 107                                      |
| 1         | Бутерброд с маслом                   | 40/7               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                      |
|           | Сыр                                  | 10                 | 3.48                 | 4.43         | -----         | 54                                       |
|           |                                      |                    | <b>17.39</b>         | <b>23.55</b> | <b>57.63</b>  | <b>478</b>                               |
|           | <b>Завтрак 2</b>                     |                    |                      |              |               |                                          |
|           | Сок фруктовый                        | 100                | 0.56                 | 0.24         | 10.5          | 45.1                                     |
|           | <b>Обед</b>                          |                    |                      |              |               |                                          |
| 48        | Салат из овощей с морской капустой   | 60                 | 2.04                 | 5.29         | 10.83         | 98.4                                     |
| 87        | Суп с рыбными консервами             | 200                | 8.6                  | 8.4          | 14.33         | 167                                      |
| 277       | Гуляш из отварного мяса              | 80                 | 18.05                | 14.26        | 4.58          | 218                                      |
| 321       | Картофельное пюре                    | 150                | 3.06                 | 4.8          | 20.43         | 138                                      |
| 377       | Компот из плодов консервированных    | 200                | 0.44                 | 0.02         | 27.76         | 113                                      |
| 1         | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 3.7                  | 0.5          | 18.27         | 118                                      |
|           |                                      |                    | <b>35.89</b>         | <b>33.27</b> | <b>96.2</b>   | <b>852.40</b>                            |
|           | <b>Полдник</b>                       |                    |                      |              |               |                                          |
| 458       | Ватрушка с повидлом                  | 80                 | 5.09                 | 3.4          | 50.42         | 253                                      |
| 392       | Чай с сахаром                        | 200                | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                       |
| 368       | Яблоко свежее                        | 100                | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 44                                       |
|           |                                      |                    | <b>5.55</b>          | <b>3.82</b>  | <b>70.21</b>  | <b>337</b>                               |
|           | <b>Итого</b>                         |                    | <b>59.39</b>         | <b>60.88</b> | <b>234.54</b> | <b>1712.50</b>                           |