

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типищева

Меню приготавливаемых блюд 14 января 2026г. Для детей с3 до 7 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 85 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 193 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/5 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| | | | 15.19 | 29.87 | 34.49 | 420 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 100 | 0.75 | ----- | 15.15 | 64 |
| | Обед | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.34 |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1.99 | 5.03 | 16.92 | 122 |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 14.47 | 15.69 | 45.65 | 334 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 |
| | | | 21.45 | 24.89 | 113.79 | 743.34 |
| | Полдник | | | | | |
| 185 | Каша овсяная «Геркулес» | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| | | | 6.5 | 7.55 | 43.37 | 233 |
| | итого | | 43.89 | 62.31 | 206.8 | 1460.34 |