

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.



Меню приготавливаемых блюд 21 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						
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