

Утверждаю



Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.

Меню приготавливаемых блюд 18 марта 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	
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>16.72</b>	<b>24.71</b>	<b>71.59</b>	<b>541</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
	Сок фруктовый	100	0.56	0.24	10.5	45.1
	<b>Обед</b>					
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
			<b>24.74</b>	<b>18.73</b>	<b>87.85</b>	<b>628.56</b>
	<b>Полдник</b>					
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
			<b>6.79</b>	<b>8.97</b>	<b>48.67</b>	<b>303</b>
			<b>48.81</b>	<b>52.65</b>	<b>218.61</b>	<b>1517.66</b>
	<b>Итого</b>					