

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 5 июня 2026 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>   |  |                    |                      |              |               |  |
| 206              | Макароны отварные с сыром                | 200                | 11.17                | 10.28        | 31.78         | 264                                      |
| 1                | Бутерброд с маслом                       | 40/7               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                      |
| 397              | Какао с молоком                          | 180                | 3.67                 | 3.19         | 15.82         | 107                                      |
|                  |  |                    | <b>17.9</b>          | <b>22.9</b>  | <b>65.87</b>  | <b>507</b>                               |
| <b>Завтрак 2</b> |  |                    |                      |              |               |  |
|                  | Сок фруктовый                            | 100                | 0.56                 | 0.24         | 10.5          | 45.1                                     |
| <b>Обед</b>      |  |                    |                      |              |               |  |
| 19               | Салат из соленых огурцов с луком         | 60                 | 0.51                 | 3.06         | 1.56          | 35.88                                    |
| 57               | Борщ с картофелем и свежей<br>капустой   | 200                | 1.81                 | 4.91         | 12.74         | 102.5                                    |
| 287              | Тефтели мясные                           | 80                 | 8.98                 | 9.49         | 7.31          | 150.5                                    |
| 313              | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                | 8.59                 | 6.09         | 38.64         | 243                                      |
| 377              | Компот из плодов<br>консервированных     | 200                | 0.44                 | 0.02         | 27.76         | 113                                      |
| 1                | Хлеб пшеничный                           | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                      |
|                  |  |                    | <b>24.03</b>         | <b>24.07</b> | <b>106.28</b> | <b>767.38</b>                            |
| <b>Полдник</b>   |  |                    |                      |              |               |  |
| 195              | Маннй пудинг                             | 180                | 8.02                 | 9.93         | 51.02         | 326                                      |
| 378              | Кисель из плодов свежих плодов<br>и ягод | 200                | 0.09                 | 0.04         | 26.14         | 105.2                                    |
|                  |  |                    | <b>8.11</b>          | <b>9.97</b>  | <b>77.16</b>  | <b>331.2</b>                             |
| <b>Итого</b>     |  |                    |                      |              |               |  |
|                  |  |                    | <b>50.6</b>          | <b>57.18</b> | <b>259.81</b> | <b>1650.68</b>                           |