



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.

Меню приготавливаемых блюд 3 августа 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>                    |                    |                      |              |               |                                          |
| 185       | Каша пшеничная жидкая             | 200/5              | 6.44                 | 7.53         | 33.38         | 193                                      |
| 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                                      |
| 7         | Сыр                               | 10                 | 3.48                 | 4.43         | ----          | 54                                       |
|           |                                   |                    | <b>13.1</b>          | <b>21.41</b> | <b>61.85</b>  | <b>324</b>                               |
|           | <b>Завтрак 2</b>                  |                    |                      |              |               |                                          |
|           | Сок фруктовый                     | 100                | 0.56                 | 0.24         | 10.5          | 45.1                                     |
|           | <b>Обед</b>                       |                    |                      |              |               |                                          |
| 13        | Салат из свежих огурцов           | 60                 | 0.45                 | 3.65         | 1.42          | 40.38                                    |
| 86        | Суп –лапша домашняя               | 200                | 32.29                | 9.84         | 152.44        | 527.75                                   |
| 132       | Капуста тушенная                  | 100                | 3.98                 | 7.42         | 18.98         | 158                                      |
| 321       | Картофельное пюре                 | 100                | 3.06                 | 4.8          | 20.43         | 138                                      |
| 376       | Компот из сушеных фруктов         | 200                | 0.44                 | 0.02         | 27.76         | 113                                      |
|           | Хлеб                              | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                      |
|           |                                   |                    | <b>43.92</b>         | <b>26.23</b> | <b>239.3</b>  | <b>1095.13</b>                           |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |
|           | <b>Полдник</b>                    |                    |                      |              |               |                                          |
| 496       | Коржик молочный                   | 80                 | 5.22                 | 8.99         | 49.58         | 199.7                                    |
| 392       | Чай сахаром                       | 180/7              | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                       |
| 368       | Груша свежая                      | 100                | 0.40                 | 0.40         | 9.80          | 44                                       |
|           |                                   |                    | <b>5.68</b>          | <b>9.41</b>  | <b>69.37</b>  | <b>383.7</b>                             |
|           | <b>Итого</b>                      |                    | <b>63.26</b>         | <b>57.29</b> | <b>381.02</b> | <b>1747.93</b>                           |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |