



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.

меню приготавливаемых блюд 20 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 жидкая «Геркулес»                      | 200/5              | 6.44                 | 7.53         | 33.38         | 193                                      |
| 392       | Чай с сахаром                               | 180/7              | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                       |
| 1         | Бутерброд с маслом                          | 40/7               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                      |
| 7         | Сыр                                         | 10                 | 3.48                 | 4.43         | -----         | 54                                       |
|           |                                             |                    | <b>13.04</b>         | <b>21.41</b> | <b>61.64</b>  | <b>423</b>                               |
|           | <b>Завтрак 2</b>                            |                    |                      |              |               |                                          |
|           | Сок фруктовый                               | 100                | 0.56                 | 0.24         | 10.5          | 45.1                                     |
|           | <b>Обед</b>                                 |                    |                      |              |               |                                          |
| 40        | Салат из моркови с яблоками                 | 60                 | 0.64                 | 0.010        | 35.17         | 24.24                                    |
| 83        | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 200                | 6.64                 | 4.18         | 14.44         | 130                                      |
| 137       | Рагу из овощей                              | 200                | 3.24                 | 17.36        | 18.26         | 242                                      |
| 383       | Кисель из варенья                           | 200                | 0.08                 | -----        | 22.26         | 89.4                                     |
| 1         | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                      |
|           |                                             |                    | <b>14.3</b>          | <b>22.06</b> | <b>108.4</b>  | <b>603.64</b>                            |
|           | <b>Полдник</b>                              |                    |                      |              |               |                                          |
| 215       | Омлет натуральный                           | 85                 | 9.28                 | 18.03        | 1.86          | 193                                      |
| 392       | Чай с сахаром                               | 180/7              | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                       |
| 368       | Банан                                       | 100                | 1.50                 | 0.50         | 21            | 95                                       |
|           |                                             |                    | <b>10.84</b>         | <b>18.55</b> | <b>32.85</b>  | <b>328</b>                               |
|           |                                             |                    | <b>38.74</b>         | <b>62.26</b> | <b>213.39</b> | <b>1399.74</b>                           |
|           | <b>Итого</b>                                |                    |                      |              |               |                                          |