

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.



Меню приготавливаемых блюд 8 сентября 2026г. Для детей с3 до 7 лет

| №<br>Рец. | Прием пищи, наименование<br>Блюда      | Масса<br>порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|           |                                        |                    | Б                    | Ж            | У             |                                      |
|           | <b>Завтрак</b>                         |                    |                      |              |               |                                      |
| 185       | Каша жидкая рисовая с маслом           | 200/5              | 3.09                 | 4.07         | 32.09         | 177                                  |
| 1         | Бутерброд с маслом                     | 40/7               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                  |
| 7         | Сыр                                    | 10                 | 3.48                 | 4.43         | ----          | 54                                   |
| 397       | Какао с молоком                        | 180                | 3.67                 | 3.19         | 15.82         | 107                                  |
|           |                                        |                    | <b>13.3</b>          | <b>21.12</b> | <b>66.18</b>  | <b>474</b>                           |
|           | <b>Завтрак 2</b>                       |                    |                      |              |               |                                      |
|           | Сок фруктовый                          | 100                | 0.56                 | 0.24         | 10.5          | 45.1                                 |
|           | <b>Обед</b>                            |                    |                      |              |               |                                      |
| 42        | Салат из моркови с курагой             | 60                 | 0.88                 | 0.06         | 8.60          | 38.52                                |
| 81        | Суп картофельный с<br>бобовыми(фасоль) | 200                | 5.49                 | 5.27         | 16.32         | 135                                  |
| 277       | Гуляш из отварного мяса                | 80                 | 18.05                | 14.26        | 4.58          | 218                                  |
| 317       | Макаронные изделия отварные            | 150                | 5.50                 | 4.57         | 26.44         | 168                                  |
| 372       | Компот из свежих плодов (груши)        | 200                | 0.24                 | 0.24         | 35.74         | 90.2                                 |
| 1         | Хлеб пшеничный                         | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                  |
|           |                                        |                    | <b>33.86</b>         | <b>24.9</b>  | <b>109.87</b> | <b>767.72</b>                        |
|           | <b>Полдник</b>                         |                    |                      |              |               |                                      |
| 168       | Каша гречневая вязкая                  | 200/5              | 6.21                 | 5.28         | 27.94         | 184                                  |
| 392       | Чай с сахаром                          | 180/7              | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                   |
|           |                                        |                    | <b>6.27</b>          | <b>5.3</b>   | <b>37.93</b>  | <b>224</b>                           |
|           | <b>Итого</b>                           |                    | <b>53.99</b>         | <b>51.56</b> | <b>224.48</b> | <b>1510.1</b>                        |