



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

О.А. Типишева

Меню приготавливаемых блюд 30 сентября 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>                    |                    |                      |              |               |                                          |
| 215       | Омлет натуральный                 | 85                 | 9.28                 | 18.03        | 1.86          | 193                                      |
| 1         | Бутерброд с маслом                | 40/5               | 3.06                 | 9.43         | 18.27         | 136                                      |
| 395       | Кофейный напиток                  | 180                | 2.85                 | 2.41         | 14.36         | 91                                       |
|           |                                   |                    | <b>15.19</b>         | <b>29.87</b> | <b>34.49</b>  | <b>420</b>                               |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |
|           | <b>Завтрак 2</b>                  |                    |                      |              |               |                                          |
|           | Сок фруктовый (яблочный)          | 100                | 0.75                 | -----        | 15.15         | 64                                       |
|           | <b>Обед</b>                       |                    |                      |              |               |                                          |
| 33        | Салат из свеклы                   | 60                 | 0.85                 | 3.65         | 5.19          | 56.34                                    |
| 76        | Рассольник Ленинградский          | 200                | 1.99                 | 5.03         | 16.92         | 122                                      |
| 304       | Плов из птицы                     | 200                | 14.47                | 15.69        | 45.65         | 334                                      |
| 376       | Компот из сушеных фруктов         | 200                | 0.44                 | 0.02         | 27.76         | 113                                      |
|           | Хлеб пшеничный                    | 40                 | 3.70                 | 0.5          | 18.27         | 118                                      |
|           |                                   |                    | <b>21.45</b>         | <b>24.89</b> | <b>113.79</b> | <b>743.34</b>                            |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |
|           | <b>Полдник</b>                    |                    |                      |              |               |                                          |
| 185       | Каша овсяная «Геркулес»           | 200/5              | 6.44                 | 7.53         | 33.38         | 193                                      |
| 392       | Чай с сахаром                     | 180                | 0.06                 | 0.02         | 9.99          | 40                                       |
|           |                                   |                    | <b>6.5</b>           | <b>7.55</b>  | <b>43.37</b>  | <b>233</b>                               |
|           |                                   |                    | <b>43.89</b>         | <b>62.31</b> | <b>206.8</b>  | <b>1460.34</b>                           |
|           | <b>итого</b>                      |                    |                      |              |               |                                          |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |
|           |                                   |                    |                      |              |               |                                          |