

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

М.В.Тулинова

Меню приготавливаемых блюд 20 ноября 2026г. Для детей с3 до 7 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.5	23.54	181
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107
1	Бутерброд с маслом	40/7	3.06	9.43	18.27	136
	Сыр	10	3.48	4.43	-----	54
			17.39	**23.55**	**57.63**	**478**
	Завтрак 2					
	Сок фруктовый	100	О.56	0.24	10.5	45.1
	Обед					
48	Салат из овощей с морской капустой	60	2.04	5.29	10.83	98.4
87	Суп с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.33	167
277	Гуляш из отварного мяса	80	18.05	14.26	4.58	218
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138
377	Компот из плодов консервированных	200	0.44	0.02	27.76	113
1	Хлеб пшеничный	40	3.7	0.5	18.27	118
			35.89	**33.27**	**96.2**	**852.40**
	Полдник					
458	Ватрушка с повидлом	80	5.09	3.4	50.42	253
392	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40
368	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	44
			5.55	**3.82**	**70.21**	**337**
	Итого		**59.39**	**60.88**	**234.54**	**1712.50**