

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 22

МЕНЮ НА пятницу 1 недели

2025

УТВЕРЖДАЮ

Финанс. и Горад-ва парт. Кабинет "Олимп"

С.И.Суров А.С.

Приём пищи	Названия блюд и продуктов	Выход блюда (г)		Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет
5 день	ПЯТНИЦА										
Завтрак:	Каша "дружба" молочная (масло сливочное, молоко, пшено, рис, сахар)	180	150	5,76	4,89	7,81	6,60	23,78	19,91	188,76	158,84
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Масло сливочное	7	6	0,04	0,04	5,78	4,95	0,06	0,05	52,37	44,89
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,72	11,55	105,02	95,65
Второй завтрак:	Сок/нектар	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00
Итого за завтрак/второй завтрак:		527	466	13,74	11,73	18,04	15,58	66,34	56,37	485,91	415,70
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста б/к, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота)	50	30	0,97	0,58	4,45	2,67	5,15	3,09	64,47	38,69
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, огурцы соленые, рис, сметана)	208	187	3,02	2,79	5,08	4,64	20,47	18,97	139,17	128,40
	Птица в соусе с томатом (куры, томатная паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, мука)	80	60	16,26	12,20	16,33	12,29	5,70	4,31	233,01	175,34
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	130	110	7,10	6,02	6,02	5,10	31,19	26,45	207,42	175,88
	Компот из свежих плодов (сахар, яблоки)	200	150	0,09	0,07	0,09	0,07	11,94	10,50	48,77	42,76
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	713	573	30,41	24,04	32,51	25,20	89,48	75,34	769,70	622,56
Уплотненный полдник:	Жаркое из сердца (картофель, лук репчатый, морковь, сердце говяжье)	200	170	17,85	15,60	3,62	3,16	28,41	23,27	216,95	183,46
	Булочка ванильная	70	70	5,54	5,54	5,30	5,30	36,17	36,17	214,66	214,66
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
	Итого за уплотненный полдник:	510	450	31,83	28,28	14,84	13,74	92,86	81,94	632,17	564,56
Итого за день:		1750	1489	75,97	64,05	65,39	54,52	248,68	213,65	1887,78	1602,8