

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А С

МБОУ СОШ № 22

МЕНЮ НА среда 1 недели

2025

Приём пищи	Название блюда 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
3 день	СРЕДА										
Завтрак:	Каша жидкая молочная гречневая (гречка, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	7,34	6,20	7,40	6,26	24,44	20,42	194,06	163,08
	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	15,32	13,04	17,63	15,24	67,00	56,88	491,21	419,94
Обед:	Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	50	30	0,83	0,50	2,26	1,35	4,76	2,85	42,69	25,57
	Суп с рыбными консервами (горбуша) (картофель, лук репчатый, масло сливочное, морковь, рис, рыба консервированная)	200	180	11,82	10,96	5,13	4,77	17,91	16,62	164,76	152,97
	Печень говяжья по-строгановски (масло растительное, масло сливочное, мука, печень говяжья, сметана)	80	60	18,41	13,81	12,98	9,73	6,58	4,95	216,62	162,48
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Кисель из апельсинов (апельсин, картофельный крахмал, сахар, лимонная кислота)	200	150	0,71	0,53	0,18	0,13	20,11	15,12	84,76	63,73
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
Итого за обед:		705	566	38,08	30,95	26,46	21,00	86,70	70,12	736,04	592,39
Уплотненный полдник:	Макароны отварные с сыром (макароны, масло сливочное, сыр)	130	110	8,03	6,82	7,56	6,40	24,80	21,08	199,45	169,29
	Пирожок печеный с капустой (дрожжи, капуста б/к, масло растительное, масло сливочное, молоко, мука, сахар, яйцо)	60	60	5,93	5,93	5,53	5,53	22,86	22,86	164,90	164,90
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	180	0,21	0,19	0,05	0,05	7,16	6,46	29,88	26,94
Итого за уплотненный полдник:		530	480	17,61	15,62	13,86	12,62	84,30	74,96	532,39	475,85
Итого за день:		1762	1512	71,01	59,61	57,95	48,86	238,00	201,96	1759,64	1488,18