

СОГЛ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Филиал "В Горном округе Копейск" ООО

"Орион"

С. Мухомов А.С.

МБОУ СОШ № 22

МЕНЮ НА четверг 2 недели

КОРОТКОВ

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
9 день	ЧЕТВЕРГ										
Завтрак:	Каша жидкая молочная рисовая (рис, масло сливочное, молоко, сахар)	180	150	5,58	4,74	6,78	5,74	27,01	22,55	191,61	161,02
	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
	Сыр полутвердых сортов	13	8	3,13	1,93	3,98	2,45			48,37	29,74
	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:		540	474	16,69	13,51	20,99	17,17	69,57	59,01	537,13	447,62
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 картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь)	200	180	4,76	4,43	2,54	2,48	33,12	30,79	173,75	162,65
	Суфле из курицы (куры, масло сливочное, молоко, мука, яйцо)	80	60	21,89	15,42	24,24	17,33	2,71	1,83	314,75	223,52
	Рагу из овощей (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, томатная паста, сметана, мука, масло сливочное)	130	110	4,44	3,72	6,19	5,26	24,75	20,74	171,76	144,58
	Компот из ягод замороженных (сахар, ягоды)	200	180	0,18	0,16	0,08	0,07	11,30	10,16	46,60	41,91
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	705	596	35,07	26,61	35,85	26,92	91,67	78,39	826,41	659,72
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога (манка, масло сливочное, молоко, сахар, сметана, творог, яйцо, сухари панировочные, соль)	150	130	26,77	23,30	16,81	14,62	24,42	21,19	356,57	309,93
	Соус молочный сладкий (масло сливочное, мука, сахар, молоко)	20	20	0,49	0,49	1,01	1,01	3,16	3,16	23,70	23,70
	Кондитерское изделие	30	30	2,25	2,25	2,94	2,94	22,32	22,32	125,10	125,10
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Молоко кипяченое	200	180	5,40	4,86	5,60	5,04	8,60	7,74	106,80	96,12
	Итого за уплотненный полдник:	500	460	35,31	31,30	26,76	24,01	68,30	64,21	656,57	599,25
Итого за день:		1745	1530	87,07	71,42	83,60	68,10	229,54	201,61	2020,11	1706,59