

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Филиал "В Городском округе Королёв" ООО
"Орион"
Сычугов А.С.

2025

МБОУ СОШ № 22

МЕНЮ НА пятница 2 недели

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
10 день	ПЯТНИЦА										
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
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	50	50	5,95	5,95	5,05	5,05	0,30	0,30	70,70	70,70
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	180	4,40	4,02	4,03	3,69	12,62	11,45	104,62	95,25
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:	570	510	21,23	18,95	16,90	15,34	67,14	57,03	509,14	445,35
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками (капуста б/к, морковь, яблоки, масло растительное, лимонная кислота)	50	30	0,80	0,48	4,49	2,69	3,34	2,00	56,82	34,08
	Суп картофельный с горохом и мясом (горох, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, говядина)	200	180	14,10	13,63	10,64	10,30	32,22	29,95	276,33	262,47
	Гренки из пшеничного хлеб	15	10	1,37	0,86	0,14	0,09	8,86	5,56	42,19	26,49
	Котлета рыбная Любительская (лук репчатый, морковь, масло сливочное, рыба св., молоко, хлеб пшеничный, яйцо)	80	60	15,05	11,29	3,81	2,86	7,28	5,45	123,63	92,72
	Картофельное пюре (картофель, масло сливочное, молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Компот из смеси сухофруктов (сахар, сухофрукты)	200	150	0,51	0,38			21,32	16,08	87,28	65,83
	Хлеб ржаной	45	36	2,97	2,38	0,54	0,43	15,03	12,02	76,86	61,49
	Итого за обед:	720	576	38,14	31,79	24,99	20,96	110,36	89,62	813,46	669,23
Уплотненный полдник:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (горошек зеленый консервированный, картофель, масло растительное, морковь, яйцо)	50	30	1,70	1,02	3,24	1,94	6,43	3,85	61,48	36,88
	Оладьи из печени по-кунцевски (масло сливочное, мука, печень говяжья, яйцо, морковь)	80	60	14,53	10,90	9,99	7,53	13,56	10,17	202,16	152,00
	Ватрушка с повидлом (дрожжи, масло растительное, молоко, мука, повидло, сахар, яйцо)	80	80	4,79	4,79	2,13	2,13	50,72	50,72	241,32	241,32
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	200	180	3,43	3,12	3,41	3,12	12,21	11,07	93,42	85,00
	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
	Итого за уплотненный полдник:	510	450	24,85	20,23	19,17	15,12	92,72	85,61	642,78	559,60
	Итого за день:	1800	1536	84,22	70,97	61,06	51,42	270,22	232,26	1965,38	1674,18