

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

2025

МБОУ СОШ № 22

## МЕНЮ НА понедельник 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 |
| 6 день                           | ПОНЕДЕЛЬНИК                                                                                                                                                  |                 |               |               |               |               |               |               |               |                                |               |
| Завтрак:                         | Каша жидкая молочная пшениная (масло сливочное, молоко, пшено, сахар)                                                                                        | 180             | 150           | 6,72          | 5,68          | 8,04          | 6,77          | 26,98         | 22,53         | 207,49                         | 174,02        |
|                                  | 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         |
|                                  | 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         |
| 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           | 16,86         | 13,55         | 21,63         | 17,63         | 69,03         | 58,51         | 541,41                         | 449,97        |
| Обед:                            | Зеленый горошек консервированный                                                                                                                             | 50              | 30            | 2,39          | 1,43          | 0,15          | 0,09          | 5,01          | 2,99          | 30,80                          | 18,40         |
|                                  | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной (капуста б/к, картофель, лук репчатый, масло растительное, морковь, сметана, томатная паста) | 208             | 187           | 3,65          | 3,38          | 4,18          | 3,93          | 19,48         | 18,06         | 129,63                         | 120,60        |
|                                  | Бефстроганов из отварной говядины (говядина б/к, морковь, лук репчатый, мука, масло сливочное, сметана)                                                      | 80              | 60            | 13,60         | 9,94          | 13,10         | 9,60          | 4,88          | 3,61          | 185,21                         | 135,78        |
|                                  | Макароны отварные (макароны, масло сливочное)                                                                                                                | 130             | 110           | 4,60          | 3,89          | 4,77          | 4,04          | 28,48         | 24,11         | 175,43                         | 148,54        |
|                                  | 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:                                                                                                                                               | 713             | 603           | 27,39         | 21,18         | 22,82         | 18,16         | 84,18         | 70,95         | 644,53                         | 526,72        |
| Уплотненный полдник:             | Запеканка из творога с морковью (манка, масло растительное, молоко, морковь, сахар, сметана, с ухари панировачные, творог, яйцо)                             | 150             | 130           | 17,24         | 15,01         | 12,37         | 10,80         | 27,03         | 23,51         | 288,74                         | 251,55        |
|                                  | Молоко сгущенное                                                                                                                                             | 20              | 20            | 1,42          | 1,42          | 1,00          | 1,00          | 11,04         | 11,04         | 58,84                          | 58,84         |
|                                  | Кондитерское изделие                                                                                                                                         | 30              | 30            | 2,25          | 2,25          | 2,94          | 2,94          | 22,32         | 22,32         | 125,10                         | 125,10        |
|                                  | Кисломолочный напиток                                                                                                                                        | 200             | 180           | 5,80          | 5,22          | 6,40          | 5,76          | 8,20          | 7,38          | 113,60                         | 102,24        |
|                                  | Фрукты свежие                                                                                                                                                | 100             | 100           | 0,40          | 0,40          | 0,40          | 0,40          | 9,80          | 9,80          | 44,40                          | 44,40         |