

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Филиал "В Городском округе Королёв" ООО

"Орион"

Сычугов А.С.

МБОУ СОШ № 22

МЕНЮ НА вторник 2 недели

2025

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
7 день	ВТОРНИК										
Завтрак:	Каша жидкая молочная манная (манка,масло сливочное,молоко,сахар)	180	150	5,94	5,01	7,46	6,28	24,77	20,54	190,20	158,92
	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
	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:		570	510	19,83	17,76	16,96	15,36	67,57	57,25	505,68	441,59
Обед:	Огурец соленый	50	30	0,42	0,26	0,05	0,03	0,80	0,50	5,30	3,30
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (картофель,лук репчатый,масло растительное,морковь,свекла,сметана,томатная паста)	208	187	4,15	3,85	3,37	3,11	26,15	24,27	151,04	140,01
	Гуляш из говядины (говядина б/к,лук репчатый,масло сливочное,мука,томатная паста)	80	60	15,46	11,32	14,96	10,97	6,10	4,62	213,25	156,93
	Каша гречневая рассыпчатая (гречка,масло сливочное)	130	110	7,10	6,02	6,02	5,10	31,19	26,45	207,42	175,88
	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:	713	573	30,61	24,21	24,94	19,64	100,59	83,94	741,15	603,44
Уплотненный полдник:	Тефтели рыбные,тушеные в соусе томатном с овощами (лук репчатый, масло растительное,морковь,рыба св.,томатная паста,хлеб пшеничный,мука,сахар,лимонная кислота,масло сливочное)	80	60	14,34	10,76	3,36	2,55	12,28	9,28	136,71	103,17
	Картофельное пюре (картофель,масло сливочное,молоко)	130	110	3,34	2,77	5,37	4,59	22,31	18,56	150,35	126,15
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	93,76	70,32
	Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41
	Компот из яблок с лимоном (яблоки,лимон,сахар)	200	180	0,18	0,17	0,10	0,09	12,26	11,07	50,58	45,66
	Итого за уплотненный полдник:	510	440	25,92	21,00	12,23	10,55	100,16	87,30	613,81	527,71
Итого за день:		1793	1523	76,36	62,97	54,13	45,55	268,32	228,49	1860,64	1572,74