

меню на 19.03.2026г



Утверждено Заведующим  
школьного отделения "Родничок" MAOU  
СОШ № 6"  
Е.В.Ширяевой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая	Выход блюда	Энергетическая
			ценность (ккал)		ценность (ккал)
			с 1-3 года		с 3-7 года
День 4					
Завтрак	Каша ячневая с молоком	160	154,00	180	173,25
	Какао напиток с молоком	150	89,00	200	118,67
	Батон с молоком сгущённым	50	141,82	65	184,36
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>384,82</b>	<b>445</b>	<b>476,28</b>
Завтрак 2	Отвар лимона	100	34,00	100	34,00
	<b>итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>34,00</b>	<b>100</b>	<b>34,00</b>
Обед	Икра кабачковая	25	17,40	35	24,36
	Свекольник со сметаной	150	62,85	200	87,80
	Котлета	60	159,00	70	185,50
	Макаронные изделия отварные	110	123,53	130	145,99
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	<b>итого обед</b>	<b>535</b>	<b>532,33</b>	<b>665</b>	<b>651,35</b>
Полдник	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
	<b>итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>110,66</b>	<b>250</b>	<b>138,33</b>
Ужин	Запеканка творожно-рисовая	170	351,00	180	421,00
	Соус фруктовый	30	27,93	50	46,52
	Хлеб пшеничный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
	<b>итого ужин</b>	<b>410</b>	<b>553,26</b>	<b>490</b>	<b>695,52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1505</b>	<b>1615,07</b>	<b>1950</b>	<b>1995,48</b>