

меню на 02.04.2026г



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 14		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша пшённная с молоком	160	178,00	180	200,25
	Какао с молоком	150	89,00	200	118,67
	Батерброд с молоком сгущённым	50	141,82	65	184,36
	<b>итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>408,82</b>	<b>445</b>	<b>503,28</b>
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	40,67	100	61,00
	<b>итого за завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>40,67</b>	<b>100</b>	<b>40,67</b>
Обед:	Салат из свежей капусты	35	30,59	50	43,07
	Суп лапша с овощами	150	62,85	200	83,80
	Рулет куриный с яйцом	70	121,33	80	138,67
	Пюре картофельное	110	100,65	130	118,95
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	<b>итого обед</b>	<b>555,00</b>	<b>484,97</b>	<b>690,00</b>	<b>592,19</b>
Полдник	Нектар/сок	100	55,33	100	110,66
	<b>итого за полдник</b>	<b>100</b>	<b>55,33</b>	<b>100</b>	<b>110,66</b>
Ужин	Запеканка творожно-рисовая	160	336,00	180	403,20
	Соус фруктовый	30	27,93	50	46,52
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
	<b>итого ужин</b>	<b>430</b>	<b>538,26</b>	<b>490,00</b>	<b>677,72</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>1528,05</b>	<b>1825,00</b>	<b>1924,52</b>