

Утверждаю
 Директор *Т.В. Фращенко* Т.В. Фращенко

Меню «04» марта 2026 года

МБОУ
 КОЛОДЕЗЯНСКАЯ
 ШКОЛА

Возрастная категория 1-3 года					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак 3 день					
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85
Чай с сахаром	150\7	0,04	0,01	6,99	28,00
Бутерброд с сыром	30	3,15	6,58	9,70	91,66
Итого завтрак		7,33	10,37	28,87	219,51
Завтрак 11					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого завтрак 11		1,50	0,50	21,00	95,00
Обед					
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	8,71	70,95
Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,00
Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,65	4,83	33,50
Итого обед		51,53	18,36	73,64	546,84
Полдник					
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	40	2,30	2,50	23,18	124,66
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого полдник		6,65	6,25	29,18	199,66
Итого за день		37,01	35,49	155,58	1072,01

Возрастная категория 3-7 лет					
Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62
Чай с сахаром	200/11	0,06	0,02	11,10	44,44
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00
Итого завтрак		9,72	11,44	40,15	302,06
Завтрак 11					
Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00
Итого завтрак 11		1,50	0,50	21,00	95,00
Обед					
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60
Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,04
Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00
Итого обед		28,60	24,68	101,14	743,40
Полдник					
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,60
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого полдник		8,67	5,90	40,53	249,60
Итого за день		48,49	42,52	202,82	1390,06