

МБОУ « Войковская СОШ имени Олега Стуколова » Сорочинского городского округа Оренбургской области

Утверждаю А. Милушев Директор школы Г.С. Жумагалиева

Ежедневное меню для воспитанников

Дата: 10.01.24.

Неделя: 1 день: 3 среда

стоимость:  
100р. 18к.

Прием пищи	Наименование блюда	Нормы от 1,5 до 3 лет					Нормы от 3 до 7 лет					№ Рец епт ур ы
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская с маслом	150	6,8	4,4	17,9	125	200	7,8	7	25,2	158	185
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	200	1,82	-	11,1	95,6	397
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	1
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	5	0,1	3,8	0,1	44,6	6
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,48</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	200	2,7	0,8	13,05	90	399
	<b>Итого на второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,15</b>	<b>70</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>0,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
Обед	Салат луковый	40	0,8	2	6,3	57	60	1,5	2,5	11,6	90,5	11
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	2,8	3,05	23,4	91,5	200	4,82	5,3	26,4	130,5	66
	Капуста тушеная	110	2,44	0,5	9,8	191,6	150	2,5	1,5	11,8	215,5	336
	Котлеты любительские	50	6,8	11,9	8,7	56,9	80	7,5	12,5	14,7	90,1	282
	Хлеб ржаной	25	1,8	1,2	15,8	61,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	1
	Кисель	180	0,7	-	7,05	31,2	200	1,5	-	11,05	41,6	384
<b>Итого на обед</b>	<b>590</b>	<b>14,7</b>	<b>16,3</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>	<b>740</b>	<b>18,9</b>	<b>23</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>		
Полдник	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	102,5	200	4,3	2,65	23,05	164,2	400
	Булка	50	3,8	4	16,1	107,5	50	3,8	6,35	16,1	105,8	467
	<b>Итого на полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за весь день</b>	<b>1295</b>	<b>31,5</b>	<b>35,2</b>	<b>152,2</b>	<b>1050</b>	<b>15,95</b>	<b>40,5</b>	<b>44,8</b>	<b>195,7</b>	<b>1350</b>		