

«Утверждаю»
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 25" корпус 3
Ю.Ю. Глумова

Меню II Д
29 января 2025г.

Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1-5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	301,8
Кофейный напиток с молоком	180	79,2	180	79,2
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
Итого за завтрак	400	350,25	450	500,7
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	75,4	120	90,48
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Щи из свежей капусты с картофелем	180	50,4	200	160,5
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	61,136	100	96,42
Картофельное пюре	150	102	150	102
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	54	180	54
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
Итого за обед	680	390,536	740	543,92
Полдник				
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	80	134,66	100	168,3
Кисломолочный напиток	180	90,9	180	90,9
Итого за полдник	260	225,56	280	259,2
Суммарный объем блюд за день:	1440		1590	
% удовлетворения суточной потребности		1041,75		1394,30

«Утверждаю»
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 25" корпус 2
Ю.Ю. Глумова

Меню II Д
29 января 2025г.

Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория			
	с 1-5-3 лет		с 3-7 лет	
	Масса порции	Энерг. ценность, ккал	Масса порции	Энерг. ценность, ккал
Завтрак				
Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.	150	151,35	200	301,8
Кофейный напиток с молоком	180	79,2	180	79,2
Хлеб ржаной	30	56,7	30	56,7
Яйцо вареное	40	63	40	63
Итого за завтрак	400	350,25	450	500,7
2 завтрак				
Фрукты свежие	100	75,4	120	90,48
Обед				
Овощи консервированные отварные	40	16	60	24
Щи из свежей капусты с картофелем	180	50,4	200	160,5
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	61,136	100	96,42
Картофельное пюре	150	102	150	102
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	54	180	54
Хлеб пшеничный 1 сорт йодированный	50	107	50	107
Итого за обед	680	390,536	740	543,92
Полдник				
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым сладким фаршем	80	134,66	100	168,3
Кисломолочный напиток	180	90,9	180	90,9
Итого за полдник	260	225,56	280	259,2
Суммарный объем блюд за день:	1440		1590	
% удовлетворения суточной потребности		1041,75		1394,30