

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Калмыкова О.П.)

12.03.2025
Муниципальное
бюджетное
образовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
г. Белгород

Меню на 12.03.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка творожная	113	110	19,12	18,61	11,34	11,04	9,33	9,08	225,66	219,67	89
Соус молочный сладкий	40	50	1,66	2,08	1,38	1,73	3,23	4,04	47,08	58,85	108
Кофейный напиток с молоком	150	198	4,5	5,94	3,84	5,07	12,87	16,99	103,56	136,7	81
Бутерброд с маслом и сыром	35	52	3,37	5,01	6	8,91	12,49	18,56	117,82	175,04	55
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за завтрак 1	338	610	28,65	31,64	22,56	26,74	37,92	56,65	494,12	622,26	
Завтрак 2											
Яблоко	102	100	0,27	0,26	0,17	0,17	11,64	11,41	53,04	52	70
Сок фруктовый	0	95	0	0	0	0	0	9,5	0	42,75	74
Сок для детского питания	100	0	0,3	0	0	0	4,26	0	46	0	75
Итого за завтрак 2	202	195	0,57	0,26	0,17	0,17	15,9	20,91	99,04	94,75	
Обед											
Борщ на мясном бульоне	200	200	6,4	6,4	4,6	4,6	10,82	10,82	123,24	123,24	7
Котлета мясная паровая	60	71	8,12	9,61	15,25	18,04	8,77	10,38	208,45	246,66	31
Каша гречневая (гарнир)	100	100	4,32	4,32	2,73	2,73	31,22	31,22	100,98	100,98	32
Огурец соленый	26	35	0,21	0,28	0,03	0,04	0,83	1,12	2,6	3,5	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	40	49	2,64	3,23	0,44	0,54	16,4	20,09	80	98	50
Соль	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за обед	579	660	21,83	24,04	23,05	25,95	74,7	82,5	557,6	628,83	
Полдник											
Кефир	144	144	4,32	4,32	3,6	3,6	5,76	5,76	76,32	76,32	85
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Чай с сахаром-Д	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	164	369	5,82	6,2	4,2	4,35	16,36	26,99	130,32	175,82	
Ужин 1											
Каша геркулесовая молочная	198	198	7,37	7,37	8,49	8,49	37,3	37,3	196,77	196,77	39
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Каша геркулесовая-Д	0	113	0	2,89	0	3,07	0	19,77	0	91,76	41
Итого за ужин 1	368	536	8,87	12,13	9,09	12,31	53,89	78,31	274,77	388,03	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1651	2370	65,73	74,26	59,07	69,53	198,77	265,36	1555,9	1909,7	