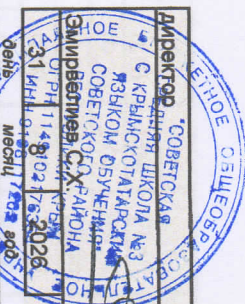


МБОУ "Советская средняя школа №3 с крымскотатарским языком обучения" | Утвердил: должность
Примерное 2-х недельное меню сбалансированного горячего питания на 2026-2027 уч. год

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия
 дата



Неде для	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводи Б	Калорийн ость	№ рецептур Б	сборник рецептур	Цена
1	1	Завтрак	закуска гор.блюдо булочное напиток хлеб фрукты	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	85,55
				Макароны отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017	
				Печенье	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	2021	
				Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
				Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
				Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
				итого	590	16,48	17,22	87,11	548,2			85,55
1	2	Завтрак	2 блюдо гор.напиток фрукты хлеб	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	85,55
				Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
				Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
				Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017	
				итого	520	22,3	21,57	74,23	622,3			85,55
1	3	Завтрак	гор.блюдо кисломол. гор.напиток хлеб хлеб	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	85,55
				Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	2017	
				Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
				Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
				Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
				итого	500	14,81	16,11	86,97	552,1			85,55

[illegible]

[illegible]

[illegible]