

Утверждаю
 Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»
 Ю.Ю.Тайфичук
 Согласовано зам. директора СП «Детский сад «Родничок»
 В.А.Кривожикина

05.10.2026

Меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (геркулес)	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,98	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп гороховый с картофелем на кур. бул.	150/180	1,308 1,744	1,71 2,274	8,58 11,43	54,9 73,2	6,6	
	Каша вязкая «Артек»	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,71 11,95	2,11 3,01	5,89 7,0	77 103	0,36	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из св.яблок	150/180	0,197 0,232	0,09 0,012	26,45 35,27	106,7 142,2	0,29	
	Всего	500/620	19,135 25,341	8,529 11,303	71,999 90,66	443,24 569,23	43,6	
	Оладьи дрожжевые (сметаной,повидлом)	65/130 15/20	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,85 3,12	2,41 3,0	14,36 15,94	94 98,9	1,3	
Полдник	Фрукты свежие	95/95	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	355/445	8,125 9,475	8,64 12,66	54,79 64,13	336,5 407,4	16,3	
ИТОГО			36,83 45,656	26,789 36,033	168,889 205,660	1067,97 1351,69	67,48	