



Меню на 10 марта 2026 г. Неделя 1 День 1
филиала МОБУ ООШ с.Умирово ООШ с.Килеево
МЕНЮ начальные классы, 1-4 кл, ММС 1-4 кл, 1-4 кл.СВО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
348	Рыба, (минтай) тушеная в томате с овощами	50/50	10	4	4	99
212,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,82	4,34	37,08	210,5
283	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за завтрак		515	19,88	8,85	78,77	478,28
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,32	7,04	76,8
233,23	Мясо птицы припущенное в томатном соусе	45/45	17,5	15,8	2,9	251,8
304	Рис отварной	180	5	7	48	271
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед		730	28,18	27,74	100,95	792,6
Итого за день		1245	48,06	36,59	179,72	1270,88

МЕНЮ многодетные, 5-9 кл Родительский взнос 5-9кл, СВО 5-9 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
374	Рыба , тушеная в томатном соусе	120/30	22,16	11,98	6,54	224,27
212	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,59	4,77	43,55	249,49
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33	152
Итого за завтрак		590	25,96	17,36	93,29	667,76
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,32	7,04	76,8
233,23	Мясо птицы припущенное в томатном соусе	45/45	17,5	15,8	2,9	251,8
304	Рис отварной	180	5	7	48	271
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4	0,6	33	152
Итого за Обед		730	28,18	27,74	100,95	792,6
Итого за день		1245	48,06	36,59	179,72	1270,88