

Утверждаю

руководитель СП
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____ /Орлова Светлана Алексеевна/

МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	10,9	80
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		10,7	15,7	51,6	392
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого		0,6	0,6	14,7	71
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,2	1	27
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМНАМ/К СО СМЕТАНОЙ	160	3,1	2,3	19,5	112
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,6	3,9	16,5	115
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,2	5,9	3,8	148
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	12,8	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41
Итого		25,7	14,9	74,4	555
Полдник					
ЧАЙ	200			8,7	35
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		1,5	2	23,6	118
Ужин					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	180	16,7	10	1,1	161
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,7	36
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,6	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,2	11	53
Итого		19,3	12,2	25,4	294
Всего		57,8	45,4	189,7	1430

Цена: 143 рубля