

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
4 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,9	8,9	26,9	215
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		11,8	16,3	50,2	396
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	109	0,5	0,1	10,8	47
Итого		0,5	0,1	10,8	47
Обед					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,8	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	3,2	2,8	21	123
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	10,7	11,5	23,8	243
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	12,7	53
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,2	0,4	20,8	100
Итого		19,9	16,9	96,7	623
Полдник					
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	120
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
Итого		9	8,8	46,9	303
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	215	13,9	6,1	7,1	141
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого		17,8	6,4	39,2	288
Всего		59	48,5	243,8	1657

Цена: 169 рублей