

Утверждаю

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

МЕНЮ
04 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,5	7,5	28,1	205
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		13	15,8	59	430
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	44
Итого		0,5	0,1	10,1	44
Обед					
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	50	0,5	2,6	2,1	34
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	5,8	17,5	144
АЗУ ПО ТАТАРСКИ	200	24,7	11,9	13	281
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,5	2,9	2,2	37
				8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,6	88
Итого		35,4	23,7	74,8	680
Полдник					
КЕФИР	200	6,1	5,3	8,4	111
ПРЯНИК	50	3,7	4,7	36,6	204
Итого		9,8	10	45	315
Ужин					
СУП РЫБНЫЙ»УХА»	200	0,6	0,6	14,7	71
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА	200	15,5	18,5	42,6	399
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,8	5,2	23,2	160
ИТОГО		20,9	24,3	80,5	630
Всего		79,6	73,9	269,4	2099
Стоимость -164 руб.					