

Утверждаю

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

МЕНЮ
05.08.25

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,8	8,2	30,1	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11	74
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		7,7	13	43	320
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,7	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/11	3,1	4	19,3	127
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	10,1	11	23,8	237
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	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого		18,7	17,4	91,7	604
Полдник					
БАНАН	130	1,95	0,65	27,3	124,8
ВАРЕНЕЦ	120	3,48	3,0	5,04	64,8
Итого		5,43	3,65	32,34	189,6
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	24,8	17,3	7,7	287,2
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7,7	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14	67
Итого		26,8	12,7	27,3	386,2
Всего		61,55	50,75	205,9	1544,8

Цена: 174 рубля