

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 7,5 | 9 | 31,1 | 235 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 11 | 74 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 103 |
| Итого | | 9,4 | 13,8 | 44 | 338 |
| 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 | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 |
| Итого | | 9,6 | 9,9 | 45,6 | 317 |
| Ужин | | | | | |
| МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 1,1 | 2,3 | 6,1 | 50 |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ | 130 | 21,7 | 13,7 | 24,9 | 312 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | | 7,7 | 32 |
| Итого | | 1,2 | 2,3 | 13,8 | 82 |
| Всего | | 39,4 | 43,5 | 205,4 | 1386 |

Цена: 175 рублей