

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 июня 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 9,1 | 13,8 | 2,7 | 172 |
| КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,5 | 2,2 | 11 | 74 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,2 | 5,6 | 15 | 120 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,7 | 3,4 | | 42 |
| Итого | | 15,6 | 22,9 | 20,9 | 353 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 104 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 45 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 45 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,4 | 2,4 | 1,9 | 31 |
| ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/11 | 3,5 | 4,4 | 21,4 | 141 |
| 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 | | 18,6 | 18,3 | 88 | 596 |
| Полдник | | | | | |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 |
| Итого | | 3 | 1 | 42 | 192 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 52 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ | 200 | 6,7 | 8 | 22 | 188 |
| ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ | 200 | 0,2 | 0,1 | 8,7 | 37 |
| Итого | | 0,6 | 0,5 | 19,5 | 89 |
| Всего | | 38,3 | 42,8 | 180,7 | 1275 |

Цена: 168 рублей