

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

12 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	8,1	9,1	31,7	240
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,6	95
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		14,6	17,4	62,3	464
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,5	45
Итого		0,5	0,1	10,5	45
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,6	2	3,7	36
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/К.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,3	6,1	20,1	150
СУФЛЕ ИЗ КУР	150	17,5	20	2,6	260
СОУС ТОМАТНО ОВОЩНОЙ	50	0,7	1,9	4	37
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,5	64
Итого		27,5	30,7	78,9	705
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					
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,5	46
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	190	2,1	3,5	16,6	106
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36
Итого		2,6	3,9	35,1	188
Всего		54,8	62	232,4	1719

Цена: 180 рублей