

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

12 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	8,5	30,6	229
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	12,9	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,8	4,3	11,3	92
Итого		13,3	16	54,8	417
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,4	4	18,3	120
ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	14,4	15,6	37	346
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		14	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		22,6	22,4	101,9	702
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					
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,4	11,9	5,4	159
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			8	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		11,7	13	57,6	397
Всего		57,7	61,4	270,6	1879

Цена: 175 рублей