

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

16 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	190	5,8	7,5	21,6	178
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	12,6	95
		2,2	5	14,2	111
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	11,9	15,7	48,4	441,9
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10	43
Итого		0,5	0,1	10	43
Обед					
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	50	0,9	4,3	3,7	57
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	250	2,3	2,4	16,6	99
АЗУ ПО- ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	17,2	19,2	11,9	290
		0,8	2,8	3,9	45
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		26,4	29,4	77,8	753,8
Полдник					
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	6,1	5,3	8,4	111
ВАФЛЯ	15	3,7	4,8	36,1	202
Итого		9,8	10,1	44,5	222,9
Ужин					
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	0,5	0,5	11,8	56
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	22	18,2	24,9	356
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	2	3,2	34
				15,8	64
Итого		23,2	20,7	55,7	510
Всего		71,8	76	236,4	1712,6

Цена: 175 рублей