

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 ОКТЯБРЯ 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	5,1	5,4	18,4	144
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,1	4,6	0,3	63
		1	4,5	3,9	60
		2,6	2,8	12,8	87
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ,СЫРОМ	12/30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		15,7	22,1	48,3	457
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,5	45
Итого		0,5	0,1	10,5	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	3,9	6,2	21,2	157
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ/СОУС ТОМАТНЫЙ	200	11,4	13,1	10,3	206
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	4	0,3	26,1	123
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		22,5	22,5	91,6	661
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200			17,1	69
ПРЯНИК	40	3,9	1,5	25,1	130
Итого		3,9	1,5	42,2	199
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	60	1,5	0,5	21	96
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	5,1	7,7	16,7	157
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	5,8	6,2	9,1	116
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	12,4	14,4	46,8	369
Всего		55	60,6	239,4	1731

Цена: 175 рублей