Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

18 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,2	30,1	217
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,5	2,2	11	74
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,9	4,8	12,9	103
Итого		7,7	13	43	320
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	104	0,5	0,1	10,3	45
Итого		0,5	0,1	10,3	45
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,7	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/11	3,1	4	19,3	127
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		18,7	17,4	91,7	604
Полдник					
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	5,9	5,9	12,5	128
КИСЕЛЬ	200			15,8	64
Итого		5,9	5,9	28,3	192
Ужин					
ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52
СУП РЫБНЫЙ "УХА"	200	7,9	3,4	22,5	152
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7,7	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	14	67
Итого		2,7	0,7	32,5	151
Всего		35,5	37,1	205,8	1312
Стоимость – 163 руб					