

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

18 ноября 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,6	8,4	25,7	205
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	13	99
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116
Итого		13	16,8	54,1	420
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,6	46
Итого		0,5	0,1	10,6	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	5,6	5,5	33,6	207
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	1,9	3,5	14,5	98
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСО КУР	200	11,4	13,7	12,9	223
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,5	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		23,5	23,3	98,9	704
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116
БАТОН	50	4	0,5	24,6	119
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4		42
Итого		12,5	10,1	33,7	277
<b>Ужин</b>					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	150	21,3	13,5	20,9	295
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
Итого		22	14,1	42,6	395
Всего		71,5	64,4	239,9	1842

Цена: 175 рублей