

Утверждаю

руководитель СП  
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка  
\_\_\_\_\_ /Орлова Светлана Алексеевна/

**МЕНЮ**  
19 ноября 2024 г.

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	9	31,5	238
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,4	78
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,6	16,4	54,8	419
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6	0,1	11,4	50
Итого		0,6	0,1	11,4	50
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,6	1,9	3,3	34
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,5	19,1	113
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	3,7	5,2	28	175
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	10,8	45
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		11,7	10,3	88,8	500
<b>Полдник</b>					
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,2	46
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4		42
Итого		5,3	3,8	24,9	159
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	24,6	12,8	7,2	244
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
Итого		26,6	13	26,7	332
Всего		56,8	43,6	206,6	1460

Цена: 163 рублей