

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

19 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,5	9	31,1	235
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	11	74
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		9,4	13,8	44	338
II Завтрак					
ЯБЛОКИ	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого		0,5	0,5	12,3	59
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					
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,6	9,9	45,6	317
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	14,8	6,2	7,2	145
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7,7	32
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
Итого		2,4	0,3	22,5	103
Всего		40,6	41,9	216,1	1421

Цена: 175 рублей