

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

19 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	11	24,8	229
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		13,8	19,7	50,2	434
II Завтрак					
БАНАН	150	2,2	0,7	31,5	144
Итого		2,2	0,7	31,5	144
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ	50	0,9	2,9	5,7	54
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,6	22,6	135
ЛАПШЕВНИК	150	13,7	14,4	30,8	308
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	1,9	4,8	41
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	102
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23,4	23,3	104,8	726
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		1,5	1,7	45,7	206
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	61	7,7	6,9	0,5	95
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		9,3	38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		14,3	21,6	47,3	443
Всего		55,2	67	279,5	1953

. Цена: 180 рублей