

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 9,1 | 13,5 | 2,8 | 169 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 3,4 | 12 | 96 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 |
| Итого | | 15,5 | 21,9 | 30,2 | 381 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 107 | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 46 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10,6 | 46 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 50 | 0,5 | 2,6 | 2,1 | 34 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К СО СМТАНОЙ | 200 | 8,3 | 9,7 | 23 | 214 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 130 | 10,5 | 4,2 | 21,9 | 168 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 70 | 11,4 | 11,9 | 6,4 | 177 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,7 | 35 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 78 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| Итого | | 25,1 | 17,2 | 93 | 631 |
| Полдник | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 80 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 |
| Итого | | 9,8 | 6,9 | 45,6 | 289 |
| Ужин | | | | | |
| БАНАН | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 144 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ | 150 | 14,1 | 16,9 | 86,2 | 551 |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Итого | | 22,2 | 24,1 | 127,1 | 815 |
| Всего | | 73,1 | 70,2 | 306,5 | 2162 |