

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

## МЕНЮ

21 ноября 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ "ШОКОЛАДКА"	190	6,4	7,5	27,4	202
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,3	5,9	15,4	124
Итого		12,6	17,5	55,6	430
<b>II Завтрак</b>					
СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,5	0,1	10,9	46
Итого		0,5	0,1	10,9	46
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	20,9	136
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	13,8	19,2	20,3	310
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
Итого		23,1	26,3	88	685
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО	200	6,1	6,5	9,6	122
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106
Итого		6,9	7,5	32,8	228
<b>Ужин</b>					
БАНАН	143	2,1	0,7	29,3	134
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	150	11	11,1	47,1	332
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	2,9	2,8	12,4	87
Итого		16	14,6	88,8	553
Всего		59,1	66	276,1	1942

Цена: 175 рублей