

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

22 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	7,6	9,3	29,9	234
КАКАО	180	4,1	4,3	11,8	102
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		14,3	19,4	59,7	471
II Завтрак					
БАНАН	125	1,8	0,6	25,5	116
Итого		1,8	0,6	25,5	116
Обед					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	50	0,4	2,6	1,9	33
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4	19,8	136
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	4,8	20,5	139
ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	9,1	11,4	5,7	163
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,3	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,6	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		22,7	23,4	92,4	675
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		9,3	38
БАТОН	30	4	0,5	24,6	119
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		71
Итого		8,8	6,2	33,9	228
Ужин					
ЯБЛОКО	135	0,5	0,5	13,2	64
ОМЛЕТ	150	9,1	13,8	2,7	172
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		16,9	20,7	35,6	403
Всего		64,5	70,3	247,1	1893

Цена: 174 рубля