

Утверждаю

директор
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ
25 сентября 2025 г.
Если 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,8	7,2	23,2	182
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,1	2,6	9,7	75
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		10,4	14,5	43,2	347
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	105	0,5	0,1	10,6	45
Итого		0,5	0,1	10,6	45
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПОМИДОРЫ	30	0,4	1,8	1,4	24
СУП КУДРЯВЫЙ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	6,9	9,9	11,8	166
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,3	10,7	8,2	169
КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,4	0,2	9,2	45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20	22,9	50,1	492
Полдник					
ЧАЙ	180	0,3		0,5	3
ПРЯНИКИ	40	2,3	1,8	29,1	142
Итого		2,6	1,8	29,6	145
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61
БИТОЧКИ МАННЫЕ	100	4,3	5,7	24,6	166
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	41
Итого		5	6,3	46,4	268
Всего		38,5	45,6	179,9	1297