

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____ /Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

26 августа 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 190 | 5,8 | 8,2 | 30,1 | 217 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,2 | 11 | 74 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 103 |
| Итого | | 7,7 | 13 | 43 | 320 |
| II Завтрак | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 104 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 45 |
| Итого | | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 45 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 50 | 0,9 | 1,9 | 7,7 | 53 |
| ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/11 | 3,1 | 4 | 19,3 | 127 |
| АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ | 200 | 10,1 | 11 | 23,8 | 237 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 180 | 0,2 | 0,1 | 12,7 | 53 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 83 |
| Итого | | 18,7 | 17,4 | 91,7 | 604 |
| Полдник | | | | | |
| БАНАН | 210 | 3,2 | 1,1 | 44,1 | 202 |
| Итого | | 3,2 | 1,1 | 44,1 | 202 |
| Ужин | | | | | |
| ЯБЛОКО | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 52 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ | 200 | 19,5 | 9,1 | 5 | 179 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | | 7,7 | 32 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 14 | 67 |
| Итого | | 2,7 | 0,7 | 32,5 | 151 |
| Всего | | 32,8 | 32,3 | 221,6 | 1322 |

Цена: 175 рублей