

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

27 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	9	31,5	238
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	12	96
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	1,8	4,3	11,3	92
Итого		13,5	16,7	54,8	426
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	102	0,5	0,1	10,3	44
Итого		0,5	0,1	10,3	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП БАВАРСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6	4,6	27,4	177
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	200	14,1	16,4	32,6	335
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		14	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		25,9	23,8	106,6	748
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		9,6	9,9	45,6	317
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	170	16,7	8,9	5	166
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	4,2	3,8	56
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			8	33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого		20	14	44,2	387
Всего		69,5	64,5	261,5	1922

Цена: 175 рублей