

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

29 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	190	5,5	7,8	22,7	183
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	12,8	104
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,1	18	129
Итого		12	17	53,5	416
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	102	0,5	0,1	10,3	44
Итого		0,5	0,1	10,3	44
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	50	0,3	2,2	0,9	27
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	7,5	22,2	188
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,7	24,6	162
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,8	8,8	6,1	136
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	107
Итого		25	23,5	89,8	677
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого		7,2	6,7	47,1	285
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	15,4	8,9	1,2	145
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,7	1,9	3,9	36
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	10,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	98
Итого		19,8	11,4	36,3	336
Всего		64,5	58,7	237	1758

Цена: 175 рублей