

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	11	24,8	229
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		13,8	19,7	50,2	434
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,6	0,1	11,3	48
Итого		0,6	0,1	11,3	48
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,6	22,6	135
ЛАПШЕВНИК	150	13,7	14,4	30,8	308
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	1,9	4,8	41
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,3	42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	102
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		23	22,9	102,6	710
Полдник					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		7	29
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209
Итого		3,9	4,9	44,2	238
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	61	7,7	6,9	0,5	95
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		9,3	38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		14,6	21,5	49,7	453
Всего		55,9	69,1	258	1883