

Утверждаю

руководитель СП
ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка
/Орлова Светлана Алексеевна/

МЕНЮ
11 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,6	8,3	25,9	200
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	11,5	83
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		10,4	15,5	50,9	385
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43
Итого		0,5	0,1	9,9	43
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,7	21,4	131
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,7	16,2	31,7	328
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		21,3	24,8	91,2	675
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80
БАТОН	30	2,3	0,9	15	78
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
Итого		12,9	8,8	23,4	231
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,3	14,4	24,8	249
ОТВАР ИЗ СВЕЖЕМОРОЖ. ЯГОДЫ	200	0,1	0,1	8,6	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,2	19,3	44,3	399
Всего		56,3	68,5	219,7	1733

Цена: 160 рублей