

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	7,6	9,3	29,9	234
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	12,3	102
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,6	5,8	18	135
Итого		14,1	19,2	60,2	471
II Завтрак					
БАНАН	125	1,8	0,6	25,5	116
Итого		1,8	0,6	25,5	116
Обед					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СВЕЖИХ	50	0,4	2,6	1,9	33
ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,5	4	19,8	136
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	4,8	20,5	139
ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	9,1	11,4	5,7	163
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,1	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,6	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		22,8	23,4	97,2	695
Полдник					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		9,3	38
БАТОН	30	4	0,5	24,6	119
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7		71
Итого		8,8	6,2	33,9	228
Ужин					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	14,8	7,1	7	153
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		6,3	26
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		16,6	7,3	23,9	230
Всего		64,1	56,7	240,7	1740
Стоимость -152 руб					