

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

_____/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,9	8,9	26,9	215
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	3,2	15,8	108
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,7	16,9	55,6	426
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,6	0,1	11,8	51
Итого		0,6	0,1	11,8	51
Обед					
САЛАТ ИЗ "СВЕКОЛКА"	50	0,9	1,9	7,8	53
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	8	6,9	21	179
АЗУ ПО ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	11,1	11,9	23,8	247
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	180	0,2	0,1	12,4	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	83
Итого		24,6	21,2	93,2	665
Полдник					
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183
ЧАЙ	200	0,3		0,6	4
Итого		3,3	2,4	38,1	187
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1	2,5	6,5	54
СУХАРНИК	150	13,5	18,3	15,2	280
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,2	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого		17	21,1	47	451
Всего		58,2	61,7	245,7	1780

Цена: 168 рублей