

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 января 2025 г.

САД 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	17	13,3	11	236
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	10,5	76
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90
Итого		21,9	21,6	33,7	422
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	40	0,5	2,6	1,9	33
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К СО СМЕТАНОЙ	160	2,8	2,7	21,5	122
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	22,6	138
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	9,7	7	5,3	133
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С АСКОР К-ТОЙ	150			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		21,4	16,2	86,1	588
Полдник					
ВАРЕНЕЦ	180	5,4	1,8	7,6	72
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83
Итого		6,9	3,8	22,5	155
Ужин					
БАНАН	120	2,2	0,7	30,2	138
ХАЧАПУРИ	120	13,7	14,7	44,4	366
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,4	3,7	19,4	128
Итого		20,3	19,1	94	632
Всего		71	60,8	246,2	1840

Цена: 163 рубля