

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8	11,2	27,1	241
КАКАО СМОЛОКОМ	180	4,1	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2	4,4	13,5	102
Итого		14,1	19,9	52,5	446
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	117	0,6	0,1	11,6	50
Итого		0,6	0,1	11,6	50
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,9	5,6	53
СУП ХАРЧО НА М/К СО СМЕТАНОЙ	180	7	7,2	21,4	179
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	14,2	16,2	30,8	326
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,8	4	35
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	12,8	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		26,5	28,7	97,9	758
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3		9,3	38
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		11,4	19,2	45	401
Всего		65,5	76,7	230,4	1886

Цена 162 рубля