

Утверждаю

директор

ГБОУ ООШ пос. Верхняя Подстепновка

/Малкин Владимир Юрьевич/

МЕНЮ

15 января 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	190	6,3	7,7	28,8	211
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,3	11,9	103
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	4,8	12,9	103
Итого		12,3	16,8	53,6	417
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	107	0,5	0,1	9,2	39
Итого		0,5	0,1	9,2	39
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НАМ/К СО СМЕТАНОЙ	180	7,3	7,6	23	192
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	4,7	24,6	162
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	70	7,8	8,8	6,1	136
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		13,4	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	10,2	49
Итого		25	23,9	91,7	686
Полдник					
РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	105
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,4	18,6	90
Итого		8,7	5,3	26,7	195
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	17,8	10,1	7,9	194
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,2	33
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	10,9	57
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого		20,7	12,4	32,6	335
Всего		67,2	58,5	213,8	1672

Цена: 180 рублей