

Утверждаю директор

МОКУ «Устьевая школа»

Уланкина З.А.

МЕНЮ на 14 апреля 2025 г.

7-11 / 12-18 лет

Завтрак

1. Каша Янтарная – 200/220
2. Кофейный напиток – 200/200
3. Хлеб пшеничный – 40 /50
4. Яблоко -100/100

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
8,34/9,17	12,64/13,9	38,8/42,68	302,4/332,64
2,9/2,9	2,8/2,8	14,9/14,9	94,0/94,0
3,0/1,9	0,2/0,2	19,5/12,2	91,9/57,4
0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	47,0/47,0
14,64/14,37	16,04/17,3	83,0/79,58	535,3/531,04

Обед

1. Салат из свеклы с сыром и чесноком - 80/100
2. Рассольник Ленинградский (с отв.говядиной и сметаной) - 221/276
3. Гуляш из отв. говядины – 110/120
4. Макароны отварные - 150/180
5. Напиток шиповника - 200/200
6. Хлеб пшеничный - 40/70
- 7.Хлеб ржаной – 55/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
1,4/1,7	4,3/5,4	9,7/2,1	51,3/63,3
6,1/7,6	8,6/9,7	13,7/17,1	159,8/189,6
10,7/10,5	10,1/8,3	8,5/7,1	187,0/190,0
5,1/6,5	6,4/5,6	31,7/37,0	205,7/225,0
0,6/0,6	0,2/0,2	27,0/27,0	111,0/111,0
3,0/5,2	0,2/0,4	19,5/34,1	91,9/160,8
3,6/5,3	0,7/1,0	18,4/26,7	95,7/139,2
30,5/37,5	30,5/30,7	128,5/139,3	902,4/1048,4

Полдник

1. Сырники с молоком сгущенным - 150/200
2. Чай с сахаром - 200/200

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
9,3/11,3	10,7/13,5	18,6/39,2	272,0/328,5
0,1/0,1		5,0/5,0	20,0/20,0
9,4/11,4	10,7/13,5	23,6/44,2	292,0/348,5