

Утверждаю директор

МОКУ «Устьевая школа»

МОКУ
«Устьевая школа»
Уланкина З.А.

МЕНЮ на 18 апреля 2025г.

7-11 /12-18 лет

Завтрак

- 1.Бутерброд с маслом - 45/50
- 2.Суп молочный с ячневой крупой - 210/230
- 3.Чай с повидлом - 200/200
- 4.Хлеб пшеничный-45/50

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен Ккал.
0,2/2,2	15,1/10,8	13,5/15	198/163,2
12/13,5	3,8/11	31,6/30	206,320,2
0,2/0,3	-	12/13,2	49,1/53,9
3,3/3,7	0,3/0,3	21,9/24,3	103,4/114,9
17,5/19,7	19,2/22,1	79/82,5	557,1/652,2

Обед

- 1.Салат картофельный с огурцом соленным - 80/100
2. Борщ с картофелем (отв.мясо со сметаной) - 243/275
- 3.Плов из птицы – 180/200
4. Компот из смеси сухофруктов - 200/200
5. Хлеб пшеничный - 20/22
- 6.Хлеб ржаной-60/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
21,1/2,7	6,5/8,1	12,8/16,2	119,6/151
6,6/7,6	9,5/11,7	14,3/16,4	171,9/208,3
5,4/23,8	6,4/18,2	33,2/36,8	366,3/407
		4,8/4,8	19,4/19,4
1,5/1,6	0,1/0,1	9,7/10,7	45,9/50,5
4/5,3	0,7/1	20/26,7	104,4/139,2
19,6/41	23,2/39,1	94,8/111,6	827,5/975,4

Полдник

- 1.Йогурт в стаканчике - 100/100
2. Чай с сахаром – 200/200
3. Колечки-40/40

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
4,1/4,1	1,5/1,5	5,9/5,9	57/57
0,2/0,2		5,3/5,3	21,8/21,8
9,9/9,9	9,1/9,1	18/18	165/165
14,2/14,2	10,6/10,6	42,6/42,6	292/292