

Утверждаю директор
МОКУ «Устьевая школа»

Уланкина З.А.



МЕНЮ на 19 мая 2025 г

7-11/12-18 лет

Завтрак

- 1.Бутерброд с повидлом - 30/35
- 2.Каша молочная гречневая вязкая - 200/257
- 3.Чай с сахаром - 200/200
- 4.Йогурт в стаканчике – 100/100

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
1,2/1,5	3,3/5,4	22,0/27,5	102,0/165,0
8,78/11,62	8,78/11,51	36,1/47,6	259,52/342,32
0,2/0,2		5,3/5,3	21,8/21,8
4,1/4,1	1,5/1,5	5,9/5,9	57,0/57,0
16,18/17,42	13,78/18,41	81,5/86,3	497,72/586,12

Обед

- 1.Томаты соленные - 80/100
2. Щи из св.капусты с картофелем (от.мясо)- 216/2270
- 3.Куриный окорочок запеченный мол.соусе – 90/120
- 4.Каша рисовая вязкая- 150/180
5. Морс брусничный - 200/200
- 6.Хлеб пшеничный - 30/30
- 7.Хлеб ржаной – 55/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
0,9/1,1	-	1,9/2,4	11,2/14,0
6,0/6,9	8,0/9,5	7,2/8,9	125,2/149,2
8,9/8,9	6,4/6,4	6,2/6,2	116,1/116,1
5,6/5,1	14,8/4,6	38,9/44,6	207,4/334,7
0,12/0,12	0,05/0,05	11,6/11,6	49,69/49,69
2,2/2,22	0,2/0,18	14,6/14,6	68,9/68,92
3,6/5,3	0,7/1,0	18,4/26,7	95,7/139,2
27,32/29,64	30,15/21,73	98,9/115,0	674,19/871,81

Полдник

1. Блины – 90/100
2. Молоко сгущенное – 40/50
3. Компот вишневый - 200/200

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
4,86/5,4	6,84/7,6	30,06/33,4	203,4/226,0
2,8/3,5	3,3/4,1	21,5/26,9	127,3/127,3/159,1
0,2/0,2	0,1/0,1	12,3/12,3	51,3/51,3
7,86/9,1	10,24/11,8	63,86/72,6	382,0/436,4