

Утверждаю директор

МОКУ «Устьевая школа»

Уланкина З.А.



МЕНЮ на 20 мая 2025 г

7-11 / 12-18 лет

Завтрак

1. Бутерброд с маслом - 40/50
2. Каша жидкая молочная из манной крупы - 200/220
3. Сок - 200/200
4. Хлеб пшеничный – 40/50
5. Печенье-25/40

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
2,0/2,2	15,1/10,8	15,0/13,5	198,0/163,2
5,56/6,12	9,74/10,71	38,5/42,35	264,54/290,99
0,9/0,9	0,2/0,2	18,6/21,0	75,1/83,8
3,0/3,7	0,2/0,3	19,5/24,3	91,9/114,9
1,88/3,0	2,95/4,72	18,73/29,96	104,28/166,84
12,44/15,92	27,99/26,73	111,23/130,21	742,52/811,03

Обед

1. Горошек консервированный - 80/100
2. Суп картофельный с рыбой - 250/250
3. Оладьи печеночный по-кунцевски – 120/120
4. Пюре картофельное - 180/200
5. Кисель из кр.смородины- 200/200
6. Хлеб пшеничный - 50/70
7. Хлеб ржаной -55/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
2,4/3,0	0,2/0,25	4,8/6,0	29,6/37,0
9/9	5,13/5,13	16,25/16,25	148,75/148,75
20,13/24,16	14,0/16,8	13,47/16,16	261,33/313,6
3,8/4,3	6,3/7,1	25,7/28,6	175,5/195,9
0,1/0,1	0/0	19,4/19,4	77,4/77,4
3,7/5,1	0,3/0,4	24,3/33,6	114,9/158,5
3,6/5,3	0,7/1,0	18,4/26,7	95,7/139,2
42,73/46,66	26,63/23,58	122,32/118,11	903,18/874,45

Полдник

1. Молоко кипяченое - 200/200
2. Ватрушка с повидлом - 50/60
3. Апельсин – 100/100

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
5,9/5,9	5,1/5,1	9,8/9,8	110,3/110,3
0,1/4,5	5,6/2,3	32,8/42,9	179,2/209,5
0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43,0/43,0
6,9/11,3	10,9/7,6	50,7/60,8	332,5/362,8