

Утверждаю директор
МОКУ «Устьевая школа»
«Устьевая школа»
Уланкина З.А.

МЕНЮ на 21 мая 2025 г

7-11/12-18 лет

Завтрак

1. Бутерброд с сыром - 45/50
2. Суп молочный с макаронными изделиями - 230/300
3. Чай с лимоном - 200/200
4. Хлеб пшеничный – 30/50

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
0,2/1,7	2,1/5,6	8,5/23,6	127,4/181,9
5,06/6,6	4,76/6,21	18,24/23,79	136,46/177,99
0,3/0,3	0/0	10,3/10,3	43,3/43,3
2,2/3,7	0,2/0,3	14,6/24,3	68,9/114,9
7,76/12,3	7,06/12,11	51,64/81,99	376,06/518,09

Обед

1. Салат из капусты с яблоками - 80/100
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками - 200/250
3. Котлеты рыбные Любительские – 110/120
4. Каша гречневая вязкая - 150/180
5. Сок - 200/200
6. Хлеб пшеничный - 35/36
7. Хлеб ржаной – 55/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
1,0/1,3	4,1/5,2	9/11,3	78,4/98,0
10,6/12,6	9,1/12,1	13,5/18,1	178,4/201,6
6,4/11	6,1/6,3	6,5/15	158,7/171,6
3,6/4,3	5,9/8,2	26,1/21,2	193/166,8
1,2/1,2	0,2/0,2	23,4/25,1	104,8/104,8
2,6/2,7	0,2/0,2	17/17,5	80,4/82,7
3,6/5,3	0,2/1,0	18,4/26,7	95,7/139,2
28,4/29	23,2/26,3	115,6/134,9	864,7/889,4

Полдник

1. Вафли - 20/50
2. Какао с молоком - 200/200
3. Яблоко - 100/100

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
0,6/0,6	0,7/0,7	15,5/15,5	70,8/70,8
5,2/5,2	4,2/4,2	12,2/12,2	109,1/109,1
9,4/9,4	10,4/10,4	30,4/30,4	239,2/239,2
15,2/15,2	15,3/15,3	58,1/58,1	419,1/419,1