

тврждаю директор  
МОКУ «Устьевая школа»  
Ланкина З.А. 2020  
25 г.

## МЕНЮ на 22 мая 2025 г.

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<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергет.цен<br>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 соленым - 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<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергет.цен.<br>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<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Энергет.цен.<br>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               |