

Утверждаю директор
МОКУ «Устьевая школа»

Уланкина З.А.

МЕНЮ на 23 мая 2025г

7-11/12-18 лет

Завтрак

- 1.Груша - 100/100
- 2.Каша «Дружба» - 200/220
- 3.Чай с сахаром - 200/200
4. Хлеб пшеничный – 50/50

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
<u>0,4/0,4</u>	<u>0,3/0,3</u>	<u>10,3/10,3</u>	<u>47/47</u>
<u>6,32/6,95</u>	<u>8,96/9,86</u>	<u>34,08/37,49</u>	<u>241,6/265,76</u>
<u>0,2/0,2</u>		<u>5,3/5,3</u>	<u>21,8/21,8</u>
<u>3,7/5,2</u>	<u>0,3/0,4</u>	<u>24,3/34,1</u>	<u>114,9/160,8</u>
<u>10,62/12,75</u>	<u>9,56/10,56</u>	<u>73,98/87,19</u>	<u>425,3/495,36</u>

Обед

- 1.Кукуруза консервированная - 80/100
2. Суп картофельный с бобовыми (отв.мясо) -214/268
- 3.Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным - 120/140
- 4.Капуста тушеная – 180/200
- 5.Сок гранатовый - 200/200
- 6.Хлеб пшеничный - 50/70
- 7.Хлеб ржаной-55/80

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
<u>1,6/2</u>	<u>0,2/0,25</u>	<u>8,2/10,25</u>	<u>41,8/52,25</u>
<u>5,1/10,9</u>	<u>3,6/9,8</u>	<u>14,9/19,1</u>	<u>112,8/208,5</u>
<u>3/22,3</u>	<u>5,9/17</u>	<u>11,9/20,4</u>	<u>189/323,2</u>
<u>2,6/5,1</u>	<u>3,2/5,7</u>	<u>11,8/13</u>	<u>111,6/123,7</u>
<u>0,5/0,5</u>	<u>0,2/0,2</u>	<u>25,1/25,1</u>	<u>97,8/97,8</u>
<u>3,7/5,2</u>	<u>0,3/0,4</u>	<u>24,3/34,1</u>	<u>114,9/160,8</u>
<u>3,6/5,3</u>	<u>0,7/1</u>	<u>18,4/26,7</u>	<u>95,7/139,2</u>
<u>20,1/51,3</u>	<u>14,1/34,35</u>	<u>114,6/148,65</u>	<u>763,6/1105,45</u>

Полдник

1. Сок персиковый - 200/200
- 2.Булочка домашняя -50/60
- 3.Йогурт в стаканчике - 100/100

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет.цен. Ккал.
<u>4,1/4,1</u>	<u>1,5/1,5</u>	<u>5,9/5,9</u>	<u>57/57</u>
<u>3,75/4,5</u>	<u>6,5/7,8</u>	<u>30,17/36,2</u>	<u>194,17/233</u>
<u>0,3/0,3</u>		<u>10,3/10,3</u>	<u>43,3/43,3</u>
<u>8,15/8,9</u>	<u>8/9,3</u>	<u>46,37/52,4</u>	<u>294,47/333,3</u>