

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ с. Тятер-Арасланово:  
 К.Г. Арсланов  
 «16» июня 2025г.

Меню  
 на «16» июня 2025г  
 Категория детей: ЛТО 156,00

Завтр	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Кыстыбый с картофелем	200	10,68	16,05	51,68	392,32
	2.	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	3.	Банан	150	2,25	0,75	34,05	143,25
		Всего		13,01	16,82	94,87	570,68

Обед	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Салат из свежих огурцов	100	0,81	4,49	4,11	57,57
	2.	Суп лапша домашняя	250	2,56	2,1	12,56	78,23
	3.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	6,63	54,02	303,27
	4.	Куры отварные	100	26,06	24,62	0,44	327,31
	5.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,01
	7.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
		Всего		44,26	30,85	137,51	945,46

Категория детей: ПДП 156,00

Завтр	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Кыстыбый с картофелем	160	8,55	12,84	41,35	313,85
	2.	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	3.	Банан	150	2,25	0,75	34,05	143,25
		Всего		10,87	13,61	84,53	492,21

Обед	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	2,47	34,54
	2.	Суп лапша домашняя	200	2,05	1,68	10,05	62,58
	3.	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	5,89	48,02	269,58
	4.	Мясо кур отварное в соусе	100	23,46	22,16	0,4	294,58
	5.	Чай с лимоном с сахаром	200	0,25	0,05	9,54	38,48
	6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	10,43	48,35
	7.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	12,51	58,01
		Всего		38,96	32,98	93,84	809,41

Составила повар  Юсупова Г.Р.



ЛТО завтрак



ЛТО обед



ЛДП завтрак



ЛДП обед