

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

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

	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
Завтр	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

	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
Обед	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: ЦДП 156,00

	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
Завтр	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

	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
Обед	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