

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

Меню
на «20» июня 2025г
Категория детей: ЛТО 156,00

Завтрак	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,69	8,87	40,6	267,43
	2.	Кисель	200	0,0	0,00	19,98	75,92
	3.	Банан	150	2,25	0,75	34,05	143,25
	4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
		Всего		13,22	9,86	110,17	560,17

Обед	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,82	9,1	7,56	122,54
	2.	Суп картофельный с крупой	250	20,2	16,21	15,24	286,24
	3.	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,08	4,06	30,42	176,17
	4.	Котлеты	100	8,85	9,12	12,5	167,37
	5.	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,14	35,11
	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		42,28	39,11	102,91	919,7

Категория детей: ЦДП 156,00

Завтрак	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,52	4,63	30,45	200,58
	2.	Кисель	200	0,0	0,00	19,98	75,92
	3.	Банан	150	2,25	0,75	34,05	143,25
	4.	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,95	61,3
	5.	Сыр (порциями)	10,0	2,63	2,66	0,00	35,06
		Всего		15,98	8,38	92,34	489,86

Обед	№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность (г)			Пищевая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
	1.	Салат из капусты с зеленым горошком	60	2,29	5,46	4,54	73,52
	2.	Суп картофельный с крупой	200	16,16	12,97	12,2	229,55
	3.	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,23	3,38	25,35	146,81
	4.	Котлеты из мяса кур	90	7,96	8,21	11,25	150,63
	5.	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,44	93,94
	6.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,95	61,3
	7.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,43	48,35
		Всего		34,29	30,61	101,14	804,1

Составила повар Юсупова Г.Р.

Завтрак ЛТО



Завтрак ЛДП



Обед ЛТО



Обед ЛДП

