

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного подразделения
ГБОУ СОШ №015 В.О. СПб ОДОД
/Цапкова В.В./**МЕНЮ**
20 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.6	0.6	23.9	105
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1.1	0.1	2.2	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	20.6	2.8	258
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	13.8	87
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
Итого		22.4	24.1	53	516
II Завтрак					
КЕФИР	180	5.3	4.6	7.3	96
Итого		5.3	4.6	7.3	96
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СМЕТАНОЙ	200	3.9	6.5	7.4	113
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	250	1.7	5.1	8.5	87
ГУЛЯШ	80	8.6	23	2.2	250
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	11.9	0.7	0.4	55
ГУЛЯШ из говядины (аллергики)	80	11.1	13.1	2.2	171
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	5.9	33.3	216
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	20.3	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0.2	12.7	61
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52
Итого		24.3	36.3	86.2	778
Полдник					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10.6	4.6	2.1	93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5	21.3	147
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.2	0.1	11.9	47
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	41
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0.3		27.1	111
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100				
Итого		15.7	9.9	70.9	439
Всего		67.7	74.9	217.4	1829

Повар

Магеррамова М.Г.