

Филиал МБОУ "Верх-Иньвенская СОШ" "Разинская НОШ"

Утверждаю:  
Зав.филиалом  /Симанов А.А./

**Ежедневное меню на 29.12.2025**

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
<b>Итого за завтрак</b>		14,16	19,69	75,7	464,79
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов с курицей	30	9	13,5	0	157,5
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47

**Ежедневное меню на 30.12.2025**

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр)			Эн.ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
<b>Итого за завтрак</b>		14,16	19,69	75,7	464,79
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
Плов из отварной птицы	30	9	13,5	0	157,5
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47