

ректор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 10.07.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийность	Белки	Жиры	глевод
Завтрак 7-11 лет	гор. блюдо	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	15.75	187	7	6	27
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	250	12.51	126	6	4	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	13.75	108	7	9	0
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	5.25	164	5	1	34
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	650	66	629	26	20	87
Обед 7-11 лет	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	25.90	181	11	8	17
		№ 82 номер рецептуры:							
	2 блюдо	410	Курица в соусе с томатом	100	29.32	391	27	30	3
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150	11.63	139	3	5	20
	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	3.16	109	1	8	8
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	200	8.63	65	1	0	19
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	5.25	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	45	5.25	88	3	1	18
			Итого	875	89	1091	50	52	105
Завтрак 12-18 лет	гор. блюдо	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	19.69	234	9	7	33
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	250	12.51	126	6	4	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	13.75	108	7	9	0
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	85	6.38	199	7	1	42
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	715	71	711	29	22	101
Обед 12-18 лет	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	25.90	181	11	8	17
		№ 82 номер рецептуры:							
	2 блюдо	410	Курица в соусе с томатом	100	29.32	391	27	30	3
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	200	15.51	186	4	7	26
	закуска	54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3.95	136	2	10	10
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	200	8.63	65	1	0	19
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	5.25	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	45	5.25	88	3	1	18
			Итого	945	94	1165	51	56	114

