

директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 11.07.2024г

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор. блюдо	54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	27.10	263	8	11	32
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	13.84	133	4	3	22
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	5.25	117	4	0	25
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	4.67	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	14.70	36	2	3	0
		Пром	Банан	120	22.00	113	2	1	25
			Итого	620	88	741	22	19	120
Обед 7-11 лет	1 блюдо	1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	30.75	190	10	8	20
	2 блюдо	12005	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	100	12.21	243	8	4	44
	закуска	53	Салат витаминный	100	6.44	88	1	5	9
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	6.14	101	1	0	25
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	5.25	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	820	67	885	28	18	153
Завтрак 12-18 лет	гор. блюдо	54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	33.88	329	10	14	41
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	13.84	133	4	3	22
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	5.25	117	4	0	25
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	4.67	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	44.10	108	7	9	0
		Пром	Банан	100	22.00	95	2	1	21
			Итого	670	124	860	29	28	124
Обед 12-18 лет	1 блюдо	1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	30.75	190	10	8	20
	2 блюдо	12005	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	150	18.32	365	11	6	66
	закуска	53	Салат витаминный	100	6.44	88	1	5	9
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	6.14	101	1	0	25
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	5.25	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	870	73	1007	31	21	175

