

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 10.06.2025

Прием пищи	Раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11лет		103	Закрытые бутерброды с маслом	120	27.09	367	8	15	50
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	250	15.38	167	4	4	28
		54-1з	Сыртвердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
		Пром	Банан	180	22.00	170	3	1	38
			Итого	560	75	739	17	23	115
Обед 7-11лет	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	6.66	94	5	3	11
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	90	29.94	152	17	4	12
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	7.71	197	5	5	33
		54-3соус	Соус красный основной	10	2.03	7	0	0	1
	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	80	7.50	99	1	8	6
	сладкое	Пром	Сок виноградный	200	13.50	136	1	0	33
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.38	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	45	5.25	88	3	1	18
			Итого	825	76	890	36	22	138
Завтрак 12-18лет		103	Закрытые бутерброды с маслом	120	27.09	367	8	15	50
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	250	15.38	167	4	4	28
		54-1з	Сыртвердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
		Пром	Банан	180	22.00	170	3	1	38
			Итого	580	96	811	22	29	115
Обед 12-18лет	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	250	8.33	117	6	4	14
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	100	33.27	169	19	4	13
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200	10.28	262	7	7	44
		54-3соус	Соус красный основной	10	2.03	7	0	0	1
	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок	100	9.38	124	1	10	7
	сладкое	Пром	Сок виноградный	200	13.50	136	1	0	33
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.38	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	45	5.25	88	3	1	18
			Итого	955	85	1021	41	27	154

