

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 21.07.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор. блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	210	23.14	291	11	10	40
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1.91	27	0	0	6
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	75	5.63	176	6	1	37
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	65	7.58	127	4	1	26
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	650	57	665	22	11	119
Обед 7-11 лет	1 блюдо	54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	14.84	110	2	5	13
		33 номер рецептуры							
	2 блюдо	№ 178	Биточки сборные	100	49.53	237	18	17	4
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	16.06	280	10	8	43
		355	Соус сметанный с томатом	10	1.16	6	0	0	1
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	250	12.95	82	1	0	19
	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	910	106	977	40	31	134
Завтрак 12-18 лет	гор. блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	250	27.55	346	13	11	48
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	1.91	27	0	0	6
		Пром	хлеб пшеничный йодированный	75	5.63	176	6	1	37
		Пром	хлеб ржано- пшеничный	65	7.58	127	4	1	26
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	690	62	720	24	13	127
Обед 12-18 лет	1 блюдо	54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	14.84	110	2	5	13
		33 номер рецептуры							
	2 блюдо	№ 178	Биточки сборные	100	49.53	237	18	17	4
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	17.84	312	11	9	48
		355	Соус сметанный с томатом	10	1.17	6	0	0	1
	сладкое	54-13хн	Напиток из шиповника	250	12.95	82	1	0	19
	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	930	107	1009	41	32	139

