

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 23.07.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет		78 номер рецептуры:2 74	Булочка домашняя	60	6.44	279	5	14	35
	гор.напиток	54-45гн	Чай с лимоном и сахаром	250	3.46	35	0	0	8
		53-3з	Масло сливочное (порциями)	10	7.50	66	0	7	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	10.50	108	7	9	0
		Пром	Банан	150	22.00	142	2	1	32
			Итого	500	50	629	14	31	74
Обед 7-11 лет	1 блюдо	54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	30.59	144	11	3	18
	2 блюдо	54-22м	Рагу из курицы	250	53.51	272	26	9	22
	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	7.63	90	1	7	5
	сладкое	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	6.24	46	1	1	8
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	100	7.50	234	8	1	49
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	5.83	98	3	1	20
			Итого	910	111	883	50	22	122
Завтрак 12-18 лет		78 номер рецептуры:2 74	Булочка домашняя	85	8.59	395	6	19	49
	гор.напиток	54-45гн	Чай с лимоном и сахаром	215	3.46	30	0	0	7
		53-3з	Масло сливочное (порциями)	20	15.00	132	0	15	0
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	10.50	108	7	9	0
		Пром	Банан	200	22.00	189	3	1	42
			Итого	550	60	854	17	44	98
Обед 12-18 лет	1 блюдо	54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	30.59	144	11	3	18
	2 блюдо	54-22м	Рагу из курицы	270	57.79	293	28	10	24
	закуска	54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	9.54	112	1	9	7
	сладкое	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	240	8.32	61	2	1	10
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	100	7.50	234	8	1	49
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	80		157	5	1	32
			Итого	1040	9	1002	55	25	140

