

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 06.05.2025г

| Прием пищи | Раздел      | № рец.                    | Блюдо                             | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------------------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54,6к                     | Каша вязкая молочная пшенная      | 150      | 19.32 | 206          | 6     | 8    | 28       |
|            | гор.напиток | 54-3гн                    | Чай с лимоном и сахаром           | 200      | 3.33  | 28           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб        | Пром                      | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 40       | 4.67  | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             | Пром                      | Повидло яблочное                  | 20       | 4.60  | 52           | 0     | 0    | 13       |
|            |             |                           | Итого                             | 410      | 32    | 365          | 9     | 8    | 64       |
| Завтрак 2  |             | Пром                      | Сок                               | 200      | 15.00 | 113          | 1     | 0    | 26       |
|            |             |                           | Итого                             | 200      | 15    | 113          | 1     | 0    | 26       |
|            | 1 блюдо     | № 2.17<br>Номер<br>рец:86 | Суп-лапша домашняя                | 200      | 12.50 | 115          | 7     | 5    | 10       |
|            | 2 блюдо     | 54-28м                    | Жаркое по-домашнему из курицы     | 200      | 78.03 | 226          | 25    | 6    | 18       |
|            | сладкое     | Пром                      | Сок                               | 200      | 15.00 | 136          | 1     | 0    | 33       |
|            | хлеб бел.   | Пром                      | хлеб пшеничный йодированный       | 45       | 3.38  | 106          | 3     | 0    | 22       |
|            | хлеб черн.  | Пром                      | хлеб ржано-пшеничный              | 15       | 1.75  | 29           | 1     | 0    | 6        |
|            |             |                           | Итого                             | 660      | 111   | 611          | 37    | 12   | 89       |
|            |             |                           |                                   |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    |             | 54-23гн                   | Кофейный напиток с молоком        | 200      | 14.21 | 86           | 4     | 3    | 11       |
|            |             | Пром.                     | Вафли с фруктовыми начинками      | 60       | 15.60 | 210          | 2     | 2    | 46       |
|            |             |                           | Итого                             | 260      | 30    | 296          | 6     | 5    | 58       |