

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 11.04.2025г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|--|------------|------------|--------------|----------|----------|-----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 19.49 | 203 | 6 | 7 | 29 |
| | гор.напиток | 54-45гн | Чай с сахаром | 210 | 1.06 | 22 | 0 | 0 | 5 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 30 | 3.50 | 59 | 2 | 0 | 12 |
| | | 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12.50 | 66 | 0 | 7 | 0 |
| | | | Итого | 400 | 37 | 350 | 8 | 15 | 46 |
| Завтрак 2 | | Пром | Йогурт 2.5% | 200 | 90.00 | 116 | 7 | 5 | 11 |
| | | | Итого | 200 | 90 | 116 | 7 | 5 | 11 |
| | 1 блюдо | 54-23с | Свекольник | 200 | 7.21 | 86 | 5 | 3 | 11 |
| | 2 блюдо | 54-3г | Макароны отварные с сыром | 150 | 23.19 | 208 | 8 | 7 | 29 |
| | сладкое | 1 | Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов) | 200 | 8.38 | 84 | 1 | 0 | 20 |
| | | 1 | 1 Пирожки печеные с мясом (курник) | 100 | 46.57 | 236 | 13 | 7 | 31 |
| | хлеб бел. | Пром | хлеб пшеничный йодированный | 45 | 3.38 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб черн. | Пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2.92 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| | | | Итого | 720 | 92 | 768 | 31 | 17 | 123 |
| Полдник | | 1/27/2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 122.60 | 41 | 0 | 3 | 4 |
| | | Пром. | Печенье | 60 | 12.00 | 250 | 5 | 6 | 45 |
| | | | Итого | 260 | 135 | 291 | 5 | 9 | 48 |