

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 12.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	200	19.83	169	5	6	24
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	4.67	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	6.26	33	0	4	0
			Итого	445	47	381	12	14	52
Завтрак 2	фрукты	Пром	Банан	100	26.00	95	2	1	21
			Итого	100	26	95	2	1	21
Обед		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	5.79	94	5	3	11
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	80	658.90	186	14	13	3
	гарнир	54-21г	Горошница	130	4.17	178	13	1	29
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.55	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.33	39	1	0	8
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
			Итого	780	706	751	38	22	101
Полдник		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15.60	210	2	2	46
		Пром.	Сок	200	15.00	106	1	0	25
		Итого	260	31	316	3	2	72	