

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 13.05.2025г

| Прием пищи | Раздел      | № рец.       | Блюдо                                                   | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------------|---------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-29к       | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"               | 150      | 20.32  | 197          | 6     | 8    | 24       |
|            | гор.напиток | 54-4гн       | Чай с молоком и сахаром                                 | 200      | 6.93   | 51           | 2     | 1    | 9        |
|            | хлеб        | Пром         | Хлеб ржано-пшеничный йодированный                       | 40       | 4.67   | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             | 54-1з        | Сыр твердых сортов в нарезке                            | 15       | 15.75  | 54           | 4     | 4    | 0        |
|            |             |              | Итого                                                   | 405      | 48     | 380          | 14    | 14   | 49       |
| Завтрак 2  | фрукты      | Пром         | Яблоко                                                  | 200      | 30.00  | 89           | 1     | 1    | 20       |
|            |             |              | Итого                                                   | 200      | 30     | 89           | 1     | 1    | 20       |
|            | 1 блюдо     | 54-5с        | Суп из овощей с фрикадельками мясными                   | 200      | 27.98  | 145          | 9     | 6    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 54-25м       | Курица тушеная с морковью                               | 80       | 33.60  | 101          | 11    | 5    | 4        |
|            | гарнир      | 54-11г       | Картофельное пюре                                       | 150      | 19.29  | 139          | 3     | 5    | 20       |
|            | сладкое     | 27.01.2024.4 | Напиток витаминизированный "Витошка"<br>Какао с молоком | 200      | 480.00 | 148          | 6     | 8    | 13       |
|            | 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        |
|            |             |              | Итого                                                   | 690      | 566    | 666          | 33    | 25   | 78       |
| Полдник    |             | 255          | 255 Молоко кипяченое                                    | 200      | 21.60  | 124          | 6     | 7    | 10       |
|            |             | Пром         | Пряник                                                  | 50       | 8.50   | 183          | 3     | 2    | 38       |
|            |             |              | Итого                                                   | 250      | 30     | 307          | 9     | 9    | 47       |