

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 16.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	18.33	187	7	6	27
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	13.48	120	3	3	20
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	2.33	39	1	0	8
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
			Итого	415	50	400	15	13	55
Завтрак 2		Пром	Сок	200	15.00	113	1	0	26
			Итого	200	15	113	1	0	26
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12.19	110	5	6	10
	2 блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	22.43	181	5	6	27
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	5.64	81	1	0	20
		54-1в	Ватрушка творожная	40	26.68	148	7	8	12
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	40	4.67	78	3	1	16
			Итого	670	75	692	22	21	104
Полдник		255	255 Молоко кипяченое	200	21.60	124	6	7	10
		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15.60	210	2	2	46
			Итого	260	37	334	8	9	56