

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 19.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	19.67	187	5	7	26
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	1.06	21	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	4.67	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	400	38	353	8	15	47
Завтрак 2	фрукты	Пром	Апельсин	250	60.00	95	2	1	20
			Итого	250	60	95	2	1	20
Обед	закуска	48	48 Салат из свеклы с сыром	40	12.56	58	3	4	2
	1 блюдо	1	1 Суп картофельный с гречневой крупой	200	25.31	152	8	6	16
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	50	21.15	84	10	2	7
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	120	14.56	107	2	6	11
	сладкое	20	20 витаминный напиток "Витошка"	200	122.60	71	0	0	18
		78 номер рецептур ы:274	Булочка домашняя	40	4.38	186	3	9	23
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	20	1.50	47	2	0	10
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	4.67	78	3	1	16
			Итого	710	207	783	29	29	102
Полдник		Пром	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
		Пром.	Сок	200	15.00	87	1	0	20
			Итого	260	27	336	6	6	65