

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 21.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	20.79	167	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)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	450	54	412	12	17	53
Завтрак 2	фрукты	Пром	Яблоко	200	30.00	89	1	1	20
			Итого	200	30	89	1	1	20
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	4.20	46	1	3	5
	1 блюдо	54-3з	Рассольник Ленинградский	200	14.14	126	5	6	14
	2 блюдо	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	39.34	118	11	6	5
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	11.57	197	5	5	33
	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	4.67	39	1	0	8
			Итого	750	83	700	27	20	103
Полдник		54-23хн	Кисель из смородины	200	12.52	51	0	0	12
		Пром.	Пряник	70	11.90	256	4	3	53
			Итого	270	24	307	4	3	65