

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 22.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к	Омлет натуральный	150	58.80	226	13	18	3
	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	10	10.50	36	2	3	0
			Итого	400	81	390	19	23	28
Завтрак 2	фрукты	Пром	Апельсин	250	60.00	95	2	1	20
			Итого	250	60	95	2	1	20
	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	21.48	104	8	3	11
	2 блюдо	54-4м	Котлета из говядины	40	29.47	118	7	7	7
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	13.34	234	8	6	36
		54-3соус	Соус красный основной	10	1.15	7	0	0	1
	сладкое	27.01.2024 4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	150	360.00	111	4	6	10
	фрукты	пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	3.75	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	20	2.33	39	1	0	8
			Итого	670	447	774	34	23	107
Полдник		Пром.	Сок	200	15.00	87	1	0	20
		Пром.	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
			Итого	260	27	336	6	6	65