

Директор МБОУ "Восточная СОШ"

И.С.Тулешова

Ежедневное меню на: 23.05.2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	19.49	203	6	7	29
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	210	1.06	22	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	3.50	59	2	0	12
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	400	37	350	8	15	46
Завтрак 2		Пром	Йогурт 2.5%	200	90.00	116	7	5	11
			Итого	200	90	116	7	5	11
	1 блюдо	54-23с	Свекольник	200	7.21	86	5	3	11
	2 блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	150	23.19	208	8	7	29
	сладкое	1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	8.38	84	1	0	20
		1	1 Пирожки печеные с мясом (курник)	100	46.57	236	13	7	31
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	25	2.92	49	2	0	10
			Итого	720	92	768	31	17	123
Полдник		1/27/2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	122.60	41	0	3	4
		Пром.	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
			Итого	260	135	291	5	9	48