

И.о. Директора МБОУ "Спутниковская СОШ "

Л.А.Хамзина

Ежедневное меню на: 21.05.2025

Ежедневное меню на 21.05.2025			Калорий			Белки			Жиры			Углеводы		
Раздел		№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	ность								
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-1г, 54-1	Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	220	37,24	300	15	10					37	
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6,15	81	1	0					20	
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,38	106	3	0					22	
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	49	2	0					10	
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	5,12	46	1	3					5	
ИТОГО				550	54,39	581,00	21,40	13,50					93,60	
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	8,53	76	1	5					8	
	1 блюдо	54-3с	Рассольник Ленинградский	200	17,97	126	5	6					14	
	2 блюдо	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	235	132,94	346	33	17					15	
12-18 лет	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200	15,47	262	7	7					44	
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6,15	81	1	0					20	
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,38	106	3	0					22	
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,00	117	4	1					24	
ИТОГО				1040	190,44	1114	54	35					145	