

И.о.Директора МБОУ "Спутниковская СОШ "

Г.А.Хамзина

Ежедневное меню на: 28.05.2025

Раздел		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-4г, 54-4м, 54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной	240	75,97	466	22	20	50
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	15,52	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,13	35	1	0	7
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15,00	44	0	0	10
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,50	29	1	0	6
ИТОГО				570	109,12	675,00	29,60	23,90	85,10
	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	32,97	173	14	5	19
	2 блюдо	54-4м	Котлета из говядины	75	61,12	221	14	13	12
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	17,87	467	16	13	72
		54-3соус	Соус красный основной	15	3,33	11	1	0	1
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	79,05	100	5	4	13
12-18 лет	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	47	2	0	10
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	98	3	1	20
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15,00	44	0	0	10
ИТОГО				1010	209,32	1162	54	36	156