

Директор МБОУ "Спутниковская СОШ"

Хамзина

Ежедневное меню на: 11.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	200	14,66	169	5	6	24
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	15,52	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	4,00	78	3	1	16
		53-19э	Масло сливочное (порциями)	5	625,00	33	0	4	0
			Итого	445	659	381	12	14	52
Завтрак 2			Банан	100	26,00	95	2	1	21
	фрукты	Пром	Итого	100	26	95	2	1	21
Обед		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10,50	36	2	3	0
	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	5,79	94	5	3	11
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	80	65,90	186	14	13	3
	гарнир	54-21г	Горошница	130	4,81	178	13	1	29
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6,52	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	4,00	39	1	0	8
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15,00	44	0	0	10
			Итого	780	115	751	38	22	101
Полдник		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15,60	210	2	2	46
		Пром.	Сок	200	15,00	106	1	0	25
			Итого	260	31	316	3	2	72

