

Директор МБОУ "Спассниковская СОШ"



Г.А. Хамзина

Ежедневное меню на: 14.05.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рсц.  | Блюдо                                            | Выход, г | Цена   | Калорийность | белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-1о   | Омлет натуральный                                | 150      | 58,63  | 226          | 13    | 18   | 3        |
|            | гор.напиток | 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      | 3,30   | 28           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб        | Пром    | Хлеб ржано-пшеничный йодированный                | 40       | 4,00   | 78           | 3     | 1    | 16       |
|            |             | 54-21з  | Кукуруза сахарная                                | 30       | 11,88  | 16           | 1     | 0    | 3        |
|            |             |         | Итого                                            | 420      | 77,81  | 347          | 16    | 19   | 29       |
| Завтрак 2  |             |         | Снежок 2.5%                                      | 150      | 50,53  | 115          | 4     | 4    | 16       |
|            |             | Пром.   | Итого                                            | 150      | 51     | 115          | 4     | 4    | 16       |
| Обед       |             |         | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60       | 9,08   | 70           | 2     | 4    | 6        |
|            | закуска     | 54-34з  | Суп бабушкин                                     | 200      | 21,42  | 166          | 7     | 11   | 10       |
|            | 1 блюдо     |         | Плов с курицей                                   | 200      | 51,51  | 315          | 27    | 8    | 33       |
|            | 2 блюдо     | 54-12м  | Сок                                              | 200      | 15,00  | 87           | 1     | 0    | 20       |
|            | сладкое     | Пром    | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40       | 3,00   | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | Пром    | Хлеб ржано-пшеничный йодированный                | 20       | 2,00   | 39           | 1     | 0    | 8        |
|            | хлеб черн.  | Пром    | Итого                                            | 720      | 102,01 | 770          | 41    | 24   | 97       |
| Полдник    |             |         | Чай с сахаром                                    | 200      | 1,06   | 21           | 0     | 0    | 5        |
|            |             | 54-45гн | Зефир                                            | 80       | 26,00  | 259          | 1     | 0    | 64       |
|            |             | Пром.   | Итого                                            | 280      | 27,06  | 280          | 1     | 0    | 69       |