

Директор МБОУ "Спутниковская СОШ"

Ежедневное меню на: 19.05.2025



Г.А. Хамзина

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	23,90	187	5	7	26
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	1,05	21	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	4,00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12,50	66	0	7	0
Завтрак 2			Итого	400	41	353	8	15	47
	фрукты	Пром	Апельсин	250	60,00	95	2	1	20
			Итого	250	60	95	2	1	20
Обед	закуска	48	Салат из свеклы с сыром	40	12,58	58	3	4	2
	1 блюдо	1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	25,31	152	8	6	16
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	50	26,84	84	10	2	7
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	120	26,90	107	2	6	11
	сладкое	20	витаминный напиток "Витошка"	200	122,60	71	0	0	18
		78 номер рецептуры:2							
Полдник		74	Булочка домашняя	40	4,39	186	3	9	23
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	47	2	0	10
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	78	3	1	16
			Итого	710	224	783	29	29	102
Поддник		Пром	Печенье	60	12,00	250	5	6	45
		Пром.	Сок	200	15,00	87	1	0	20
			Итого	260	27	336	6	6	65