

Директор МБОУ "Спутниковская СОШ"



Г.А. Хамзина

Ежедневное меню на: 02.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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		Пром.	Снежок 2.5%	150	50,53	115	4	4	16
			Итого	150	51	115	4	4	16
Обед	закуска	54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	9,08	70	2	4	6
	1 блюдо		Суп бабушкин	200	21,42	166	7	11	10
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	51,51	315	27	8	33
	сладкое	Пром	Сок	200	15,00	87	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	2,00	39	1	0	8
			Итого	720	102,01	770	41	24	97
Полдник		54-45гн	Чай с сахаром	200	1,06	21	0	0	5
		Пром.	Зефир	80	26,00	259	1	0	64
			Итого	280	27,06	280	1	0	69