Директор МБОУ "Гостеприимная СОШ"

А.М. Аглиуллин

Ежедневное меню на: 05.07.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		54-1т	Запеканка из творога	200	100.18	402	40	14	29
7-11 лет	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6.90	51	2	1	9
		Пром	Джем из абрикосов	20	0.88	58	0	0	14
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	45	5.38	106	3	0	22
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	565	132	660	45	16	84
Обед	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	40.48	173	14	5	19
7-11 лет	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	70.40	232	17	17	4
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	11.57	197	5	5	33
	сладкое	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	12.11	47	0	0	11
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	3.75	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	50	2.11	98	3	1	20
			Итого	800	140	863	43	27	111
Завтрак		54-1т	Запеканка из творога	200	100.18	402	40	14	29
12-18 лет	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6.90	51	2	1	9
		Пром	Джем из абрикосов	20	0.88	58	0	0	14
	хлеб	Пром	хлеб пшеничный йодированный	95	6.16	223	7	1	47
		Пром	Яблоко	100	19.00	44	0	0	10
			Итого	615	133	778	49	17	108
Обед	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	40.48	173	14	5	19
12-18 лет	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	100	70.40	232	17	17	4
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200	12.91	262	7	7	44
	сладкое	54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	12.11	47	0	0	11
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	70	3.75	164	5	1	34
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	70	2.11	137	5	1	28
			Итого	890	142	1015	48	30	139