

Директор МБОУ "Гостеприимная СОШ"



А.М. Аглиуллин

Ежедневное меню на: 21.05.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-26к  | Каша жидкая молочная рисовая             | 200      | 20.78 | 167          | 5     | 6    | 24       |
|            | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком                          | 200      | 16.19 | 100          | 5     | 4    | 13       |
|            | 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        |
|            |             |         | Итого                                    | 450      | 53    | 412          | 12    | 17   | 53       |
| Завтрак 2  | фрукты      | Пром    | Яблоко                                   | 200      | 30.00 | 89           | 1     | 1    | 20       |
|            |             |         | Итого                                    | 200      | 30    | 89           | 1     | 1    | 20       |
| Обед       | закуска     | 54-13з  | Салат из свеклы отварной                 | 60       | 4.18  | 46           | 1     | 3    | 5        |
|            | 1 блюдо     | 54-3з   | Рассольник Ленинградский                 | 200      | 14.12 | 126          | 5     | 6    | 14       |
|            | 2 блюдо     | 54-11р  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80       | 39.32 | 118          | 11    | 6    | 5        |
|            | гарнир      | 54-1г   | Макароны отварные                        | 150      | 11.56 | 197          | 5     | 5    | 33       |
|            | сладкое     | 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов              | 200      | 6.54  | 81           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | Пром    | хлеб пшеничный йодированный              | 40       | 3.00  | 94           | 3     | 0    | 20       |
|            | хлеб черн.  | Пром    | хлеб ржано-пшеничный                     | 20       | 2.00  | 39           | 1     | 0    | 8        |
|            |             |         | Итого                                    | 750      | 81    | 700          | 27    | 20   | 103      |
| Полдник    |             | 54-23хн | Кисель из смородины                      | 200      | 12.52 | 51           | 0     | 0    | 12       |
|            |             | Пром.   | Пряник                                   | 70       | 11.90 | 256          | 4     | 3    | 53       |
|            |             |         | Итого                                    | 270      | 24    | 307          | 4     | 3    | 65       |