

Меню горячего питания на 21.04 - 30.04.2025

Школа МБОУ Верхнетуломская СОШ Отд./корп 1

День 21.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макаронные изделия отварные с сыром	170		284,24	11,51	13,53	29,00
	закуска	71	Огурец свежий	80		9,60	0,56	0,08	1,52
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200		125,11	3,78	0,67	26,00
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20		91,96	2,24	0,44	19,76
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					98,03				
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200		85,80	1,61	4,07	9,58
	2 блюдо	312	Картофельное пюре	150		109,73	3,08	2,33	19,13
		271	Котлета домашняя	90		264,13	10,94	20,90	8,24
	закуска	71	Помидор свежий	80		17,60	0,88	0,16	3,04
	напиток	342	Компот из свежих плодов	200		97,60	0,16	0,16	23,88
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					98,91				

Школа МБОУ Верхнетуломская СОШ Отд./корп 1

День 22.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша рисовая молочная	200		264,55	4,64	9,75	39,45
	закуска	34	Салат «Летний»	60		60,9	1,51	4,35	3,92
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		40	0,53	-	9,47
	закуска	3	Бутерброд с сыром	50		155	6,27	7,86	14,83

	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20		91,96	2,24	0,44	19,76
					98,03				
Обед	1 блюдо	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		84,80	1,76	2,22	12,31
		107	Фрикадельки рыбные	28		30,80	4,69	0,99	0,40
	2 блюдо	302	Каша гречневая рассыпчатая	150		231,86	8,90	4,10	39,84
		260	Гуляш	90		198,90	13,10	15,11	2,60
	закуска	20	Салат из свежих огурцов	60		38,79	0,40	3,65	1,09
	напиток	389	Сок фруктовый	200		86,60	1,00	0,20	20,20
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
					98,91				

Школа

МБОУ Верхнетуломская СОШ

Отд./корп

1

День

23.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	321	Капуста тушеная	150		258,24	4,35	12	33,21
		243	Сосиска отварная	90		158,22	8,46	13,5	0,72
	закуска	70	Огурец соленый	60		6	0,48	0,06	1,02
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		41,6	0,53	-	9,87
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20		91,96	2,24	0,44	19,76
					98,03				
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	200		115,54	3,92	4,26	15,38
	2 блюдо	244	Плов из отварной говядины	200		396,00	20,40	19,10	32,50
	закуска	23	Салат из свежих помидоров	60		47,14	0,67	3,71	2,77
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200		196,38	1,16	0,30	47,26
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80

					98,91				

Школа

МБОУ Верхнетуломская СОШ

Отд./корп

1

День

24.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	219	Сырники из творога	150		413,57	23,22	19,22	36,72
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		40,00	0,53	-	9,47
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,20	9,66
	закуска	42	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60		59,70	1,05	3,71	5,55
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					98,03				
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		94,32	2,18	2,24	16,36
	2 блюдо	259	Жаркое по-домашнему	200		328,23	19,06	20,94	15,88
	закуска	21	Салат из солёных огурцов с луком	60		35,46	0,51	3,03	1,61
	напиток	346	Компот из апельсинов	200		141,20	0,45	0,10	33,99
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,80
					98,91				

Школа

МБОУ Верхнетуломская СОШ

Отд./корп

1

День

25.04.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша пшенная молочная	200		220,98	7,30	4,30	38,27

	закуска	67	Винегрет овощной	60		58,73	0,97	3,72	5,34
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		41,6	0,53	-	9,87
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20		91,96	2,24	0,44	19,76
		15	Сыр порциями	20		71,66	4,64	5,90	-
		14	Масло сливочное	10		65,72	0,10	7,20	0,13
					98,03				
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200		67,58	1,44	3,98	6,5
	2 блюдо	309	Макароны отварные с маслом	150		201,90	5,10	7,50	28,5
		290/330	Кура тушенная в соусе	100		134,70	11,50	8,57	2,9
	закуска	24	Салат из огурцов и помидоров	80		56,33	0,74	4,90	2,3
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
		338	Фрукты	100		47,00	0,40	0,40	9,8
	напиток	389	Сок фруктовый	200		86,60	1,00	0,20	20,2
					98,91				

Школа	МБОУ "Верхнетуломская СОШ"			Отд./корп	1	День			28.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200		202,00	6,00	6,80	29,20
	закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60		67,62	1,64	4,24	5,73
		3	Бутерброд с сыром	50		155,00	6,27	7,86	14,83
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200		40,00	0,53	0,00	9,47
	хлеб		Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	98,03	91,96	2,24	0,44	19,76
Обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200		85,8	1,61	4,07	9,58
	2 блюдо	143	Рагу из овощей с мясом	255		328,23	19,06	20,9	15,88
	закуска	71	Огурец свежий	80		9,6	0,56	0,08	1,52
	напиток	345	Компот из свежих ягод	200		102,9	0,52	0,18	24,84

	хлеб		Хлеб ржаной/пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
		338	Фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8
					98,91				

Школа	МБОУ "Верхнетуломская СОШ"			Отд./корп	1	День			29.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Макароны отварные с маслом	150		201,9	5,1	7,5	28,5
		243	Сосиска отварная	90		158,22	8,46	13,5	0,72
	закуска		Икра кабачковая	60		41,56	0,61	2,91	3,23
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200		125,11	3,78	0,67	26
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	98,03	91,96	2,24	0,44	19,76
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		84,8	1,76	2,22	12,31
		105	Фрикадельки мясные	28		54,91	5,59	3,28	1,49
	2 блюдо	287	Голубцы с мясом и рисом тушеные	200		294,83	14	15,5	24,83
	закуска	21	Салат из солёных огурцов	60		35,46	0,51	3,03	1,61
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
	напиток	389	Сок фруктовый	200		86,6	1	0,2	20,2
		338	Фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8
					98,91				

Школа	МБОУ "Верхнетуломская СОШ"			Отд./корп	1	День			30.04.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	150		210,11	3,67	5,42	36,67
		234	Котлета рыбная	90		117,34	11,79	3,94	8,44
	закуска	306	Горошек зеленый консервированный	60		24,12	1,86	0,12	3,9
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200		41,6	0,53	-	9,87

Обед	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	20/20		91,96	2,24	0,44	19,76
		338	Фрукты	100	98,03	47	0,4	0,4	9,8
	1 блюдо	129	Борщ с капустой и картофелем	200		78,72	1,46	3,92	9,4
	2 блюдо	278	Картофельное пюре	150		109,73	3,08	2,33	19,13
		20	Гуляш	90		198,9	13,1	15,11	2,6
	закуска		Салат из свежих помидоров	60		47,14	0,67	3,71	2,77
	напиток	376	Компот из свежих плодов	200		97,6	0,16	0,16	23,88
	хлеб		Хлеб ржаной, пшеничный	30/30		137,94	3,36	0,66	29,64
		338	Фрукты	100		47	0,4	0,4	9,8
					98,91				