

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10/20	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	<b>14-92</b>
250	<b>Каша молочная рисовая</b> <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	<b>26-69</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>34-80</b>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	<b>11-59</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-52</b>
<b>710</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-119, Калорийность-704	<b>90-52</b>
<b>Обед</b>			
70	<b>Огурцы свежие</b>	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	<b>11-51</b>
250/30	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	<b>11-04</b>
100	<b>Бифштекс по домашнему</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	<b>65-77</b>
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	<b>9-91</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-64</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-20</b>
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-50</b>
<b>930</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-45, Жиры-28, Углеводы-150, Калорийность-1 032	<b>111-57</b>
<b>Полдник</b>			
150	<b>Пирожки печеные с капустой</b> <i>капуста в к, мука пшеничная в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	<b>30-76</b>
200	<b>Напиток вишнево-смородиновый</b> <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	<b>9-02</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	<b>39-78</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-71, Жиры-60, Углеводы-341, Калорийность-2 189	<b>241-87</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ