

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-18	15-98
80/30	Митболы с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-162	53-89
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50, Калорийность-364	9-13
200/7	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-98
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
Итого за Завтрак			
647		Белки-27, Жиры-23, Углеводы-101, Калорийность-722	88-18
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	12-11
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-39
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	52-67
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в/к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	22-48
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
35	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-45
Итого за Обед			
900		Белки-31, Жиры-33, Углеводы-126, Калорийность-950	119-12
Полдник			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-14
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
Итого за Полдник			
400		Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	42-08
Итого за день			
400		Белки-63, Жиры-59, Углеводы-306, Калорийность-2 044	249-38

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затопский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00D491720996827D7660DE13FC4C85359E
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024