

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минерал. вещества (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшеница сахар-песок, соль поваренная, соль поваренная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-274	24-88
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-121	10-09
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошок)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-90	16-18
50	Хлеб пшеничный	Белки-1, Углевода-18, Калорийность-101	4-45
758	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-96 Калорийность-679	86-54
Обед			
80	Салат из свеклы <i>свекла в к., масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81	10-73
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к., морковь в к., лук в к., мука пшеничная в с., яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль поваренная, масло сливочное, сливовый эссен</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8, Калорийность-58	14-00
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с., лук в к., мука пшеничная в с., масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, Калорийность-247	71-88
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-13, Жиры-5, Углеводы-55, Калорийность-288	12-71
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-5, Калорийность-103	5-36
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-119, Калорийность-829	116-91
Полдник			
75	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в с., ванилин, сода пищевая</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-30, Калорийность-217	22-94
180	Напиток вишнево- смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м., смородина черная м.</i>	Углеводы-11, Калорийность-59	11-74
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-34	35-56
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	70-24
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-265, Калорийность-1815	273-69

МШ

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA9172096827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абрамова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024