

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Жиры (г), Белки (г), Углеводы (г), Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в к, свинина жареная, морковь в к, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-14, Жиры-21, Углеводы-26, Калорийность-371	75-17
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
60,5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-30, Калорийность-143	5-43
<b>560,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-86, Калорийность-659	<b>88-86</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в к, яблоко, морковь в к, лук в к, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-78	16-46
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль поваренная, жареный лук</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-125	22-10
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в к, лук в к, морковь в к, масло сливочное 25%, сметана 15%, соль поваренная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	60-20
180	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (ассорти), масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Калорийность-254	16-07
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-1, Калорийность-85	10-17
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>818</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	<b>127-08</b>
<b>Полдник</b>			
75	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная с2, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль поваренная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19, Калорийность-249	29-39
180	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (творог), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-2, Калорийность-89	8-23
100	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
<b>355</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52, Калорийность-384	<b>63-42</b>
<b>355</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-55, Жиры-60, Углеводы-253, Калорийность-1859	<b>279-36</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

И.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ