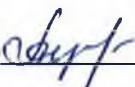


Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. деп. (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 | | Белки-27, Жиры-23, Углеводы-101, Калорийность-722 | 88-18 |
| 647 | | | |
| 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 | | Белки-31, Жиры-33, Углеводы-126, Калорийность-950 | 119-12 |
| 900 | | | |
| 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 | | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372 | 42-08 |
| 400 | | | |
| Итого за день | | Белки-63, Жиры-59, Углеводы-306, Калорийность-2 044 | 249-38 |
| 400 | | | |

Бухгалтер-калькулятор



Перина Т.П.

Генеральный директор



Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ