

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
150	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (только фарш), яйцо пшеничный в с. лук в к. яйцо куриное (2), масло подсолнечное, соль подорожанная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-180	93-82
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль, подорожанная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16, Калорийность-321	12-32
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-1, Калорийность-83	3-80
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-117	4-45
625	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-681	114-39
<u>Обед</u>			
80	Салат из моркови <i>морковь в к. сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-108	13-51
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в к. вермишель (мультизерновая) в к. лук в к. морковь в к. масло сливочное, соль, подорожанная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-126	23-36
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15% лук в к. масло подсолнечное, мука пшеничная в с. масло сливочное, соль подорожанная</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-185	58-13
180	Картофельное пюре <i>картофель в к. молоко 2,5%, масло сливочное, соль, подорожанная</i>	Белки-1, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193	38-83
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74	2-76
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-23
851	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	148-11
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в с. творог, яйцо куриное в с. сахар-песок, масло сливочное, соль, подорожанная, дрожжи сухие, соль, подорожанная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-57
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	64-42
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-66, Углеводы-259, Калорийность-1834	326-92

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024