

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
160	Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное</i>	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-7, Калорийность-280	71-24
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-14, Калорийность-54	2-49
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
550	Итого за Завтрак	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-62, Калорийность-568	102-72
Обед			
100	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	14-19
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	14-36
160/30	Голубцы ленивые с соусом <i>капустя в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	70-44
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
36	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-52
811	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-730	110-09
Полдник			
150	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	12-68
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	Итого за Полдник	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	44-86
350	Итого за день	Белки-72, Жиры-59, Углеводы-266, Калорийность-1 884	257-67

Бухгалтер-
калькулятор

Пермина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024