

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-236	<b>53-04</b>
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к. молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-265	<b>31-89</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-12</b>
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>3-53</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-29</b>
<b>610</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85, Калорийность-746	<b>94-87</b>
<b>Обед</b>			
110	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к. морковь в к. масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	<b>14-00</b>
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в к. крупа горох, лук в к. морковь в к. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-143	<b>16-14</b>
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	<b>3-21</b>
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б к. Голост (суляга), лук в к. огурцы соленые, мука пшеничная в с. томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	<b>58-93</b>
200	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-297	<b>15-88</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>10-88</b>
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-91	<b>3-57</b>
<b>930</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-1007	<b>122-61</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	<b>12-23</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	<b>15-77</b>
100	<b>Пряник</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	<b>14-04</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	<b>42-04</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-54, Углеводы-334, Калорийность-2433	<b>259-52</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор