

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), сахара (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, перец чёрный молотый, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
220	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-47, Калорийность-280	30-61
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай зелёный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-119	4-45
590	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-18, Углеводы-97, Калорийность-633	78-79
<u>Обед</u>			
90	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-103	15-80
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, лук в к, свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-159	20-47
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панирочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-195	10-76
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода питьевая</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
870	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-115, Калорийность-864	123-02
<u>Полдник</u>			
75	Рогалик со сгущённым молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущённое варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, орехи и сухие, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-262	14-39
180	Варениц	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-1, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-63, Калорийность-399	60-05
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-59, Углеводы-275, Калорийность-1 897	261-86

Бухгалтер-калькулятор

Голыгина М.И.

Горюховой
Директор

Золотарев А.А.

Сотласов
Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ