

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	жир (г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины, томатная паста, лук, морковь, картофель, капуста, лук, чеснок, соль, перец, растительное масло</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-243	69-73
220	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовая), масло сливочное, соль, перец</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-300	19-64
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черная пила</i>	Углеводы- Калорийность-30	2-98
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-108	4-45
590	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-95, Калорийность-681	96-80
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы свежие, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-130	16-99
250	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в к, лук в к, морковь в к, крупа гречневая, масло сливочное, соль и фарш</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-172	21-13
280	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в к, мясо говяжье, лук, морковь, чеснок, сметана, соль поваренная</i>	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-32, Калорийность-365	121-10
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (пюре), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
30	<b>Хлеб ржанно-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-116, Калорийность-817	169-68
<b>Полдник</b>			
75	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло сливочное, яйца, дрожжи, соль поваренная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32, Калорийность-246	19-61
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (горький)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	<b>Фруктовая нарезка (сметана)</b>	Белки- Калорийность-30	35-56
355	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-54, Калорийность-407	69-73
355	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-266, Калорийность-1 905	336-21

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Григорьев

В.И. Зинков

Сидорова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ