

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-28, Калорийность-127	7-62
270	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.) <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-10, Углеводы-49, Калорийность-325	27-00
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	13-81
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-50
820	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-163, Калорийность-873	90-93
<u>Обед</u>			
120	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-99	14-39
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислоты лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	19-20
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	57-55
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-63, Калорийность-465	11-67
180	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-56
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-62
58	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-105	4-06
1 023	Итого за Обед	Белки-37, Жиры-38, Углеводы-168, Калорийность-1 180	118-05
<u>Полдник</u>			
100	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для вымачивания), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366	22-38
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08