

Меню СОШ 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 90/30 | Шницель припущенный из птицы с томатным соусом | Белки-14, Жиры-17, Углеводы-12, Калорийность-256 | 53-76 |
| | <small>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</small> | | |
| 200 | Картофельное пюре | Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-181 | 29-41 |
| | <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-77 |
| | <small>сахар-песок, чай черный лист</small> | | |
| 20 | Сушки | Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68 | 2-83 |
| 26 | Хлеб пшеничный. | Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61 | 2-18 |
| 566 | Итого за Завтрак | Белки-23, Жиры-23, Углеводы-82, Калорийность-627 | 90-95 |
| Обед | | | |
| 110 | Салат из белокочанной капусты с морковью | Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151 | 14-27 |
| | <small>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small> | | |
| 250 | Суп гороховый | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-99 | 15-92 |
| | <small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small> | | |
| 20 | Гренки из пш. хлеба | Углеводы-15, Калорийность-80 | 3-15 |
| 30/70 | Азу по-татарски | Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132 | 55-80 |
| | <small>мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), лук в к, огурцы солёные, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</small> | | |
| 200 | Макароны отварные | Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-297 | 14-48 |
| | <small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small> | | |
| 200 | Компот из сушеных фруктов | Углеводы-28, Калорийность-113 | 11-08 |
| | <small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small> | | |
| 48 | Хлеб ржано- пшеничный. | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87 | 3-36 |
| 928 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-28, Углеводы-148, Калорийность-959 | 118-06 |
| Полдник | | | |
| 50 | Булочка творожная | Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148 | 11-67 |
| | <small>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</small> | | |
| 200 | Компот из апельсинов | Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182 | 16-05 |
| | <small>апельсин, сахар-песок</small> | | |
| 100 | Пряник | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351 | 13-80 |
| 350 | Итого за Полдник | Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681 | 41-52 |
| 350 | Итого за день | Белки-58, Жиры-56, Углеводы-348, Калорийность-2 266 | 250-53 |

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024