

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к., курица панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-12, Калорийность-207	55-68
220	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Калорийность-235	46-57
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
590	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-90, Калорийность-643	109-79
Обед			
80	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-78	11-39
250	Суп гороховый <i>картофель в к, крупа горох, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-99	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (суши), лук в к, адурты солёные, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	65-55
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в к, лук в к, мясо отварное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-46, Калорийность-316	18-77
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
834	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-29, Углеводы-119, Калорийность-829	127-69
Полдник			
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-238	17-03
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-8, Калорийность-68	23-56
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-66, Калорийность-353	56-06
355	Итого за день	Белки-51, Жиры-58, Углеводы-276, Калорийность-1 825	293-54

МШ

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ