

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
106	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-4, Калорийность-19	16-94
255	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-18, Жиры-28, Углеводы-58, Калорийность-566	65-73
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
611	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-29, Углеводы-102, Калорийность-765	90-95
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих огурцов <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-68	16-76
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	20-10
80/30	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-19, Углеводы-8, Калорийность-259	60-79
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-58
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	16-05
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
900	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-41, Углеводы-99, Калорийность-998	125-90
<u>Полдник</u>			
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	10-41
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-78, Калорийность-384	43-35
400	Итого за день	Белки-56, Жиры-75, Углеводы-280, Калорийность-2147	260-20

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998827D7660DE13FC4C853598
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024