

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>			
310	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <small>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-34, Калорийность-403	83-84
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-65
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-86
589	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-22, Углеводы-96, Калорийность-711	94-47
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <small>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	20-59
250	Рассольник ленинградский <small>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	13-27
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <small>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-39, Калорийность-142	65-94
180	Картофельное пюре <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, Калорийность-163	26-09
200	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
31	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	2-21
891	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-771	137-08
<u>Полдник</u>			
200	Чай фруктовый <small>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</small>	Углеводы-16, Калорийность-63	6-67
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Гребешок из дрожжевого теста <small>мука пшеничная в/с, повидло 7 кг (для выпечки), яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</small>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-169	10-13
400	Итого за Полдник	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-56, Калорийность-302	40-01