

Меню СОШ 12-18



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
25	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Калорийность-80	9-60
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	27-45
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-67
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
730	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-121, Калорийность-731	84-38
Обед			
100	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-119	10-24
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в к, морковь в к, лук в к, мука пшеничная в с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-106	9-35
100	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	66-67
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	10-66
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-39
43	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-101	3-69
53	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18, Калорийность-96	3-78
926	Итого за Обед	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-154, Калорийность-1116	109-78
Полдник			
150	Пирожки печеные с капустой <i>капусты в к, мука пшеничная в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	32-16
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с м, смородина черная с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-20
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	43-36
350	Итого за день	Белки-74, Жиры-64, Углеводы-346, Калорийность-2299	237-52

МП

Бухгалтер-калькулятор

Головина М И

Генеральный директор

Д.А. Зайонский

Сог.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ