

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-245	74-09
220	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-44, Калорийность-303	8-78
34	Вафли	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-116	10-61
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
32,4	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
636,4	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-99, Калорийность-722	101-50
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12, Калорийность-129	19-11
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-5, Жиры-6, Углеводы-16, Калорийность-108	26-92
100	Котлеты по-хлыновски с 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-11, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-212	53-07
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40, Калорийность-203	9-80
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
26,3	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-93
836,3	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-108, Калорийность-787	116-60
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	64-18
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-75, Углеводы-292, Калорийность-1996	282-28

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ