

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	14-92
100	Биточек домашний (с соусом) <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-13, Углеводы-11, Калорийность-195	39-99
180	Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22, Калорийность-149	20-94
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	4-35
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
545	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-27, Углеводы-73, Калорийность-587	82-72
Обед			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	21-28
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	15-49
100	Чахохбили из куриного филе 40/60 <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в/с, кислота лимонная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-127	55-30
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	9-91
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
890	Итого за Обед	Белки-38, Жиры-24, Углеводы-125, Калорийность-877	116-68
Полдник			
92	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-18, Углеводы-23, Калорийность-305	31-00
200	Компот из сушеных фруктов <i>груши сушеные, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	8-21
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
350	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-74, Калорийность-559	48-61
350	Итого за день	Белки-69, Жиры-73, Углеводы-272, Калорийность-2 023	248-01

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7880DE13FC4C85359E
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024