

Меню СОШ (7-11, 1 см)


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

90	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-11, Жиры-12, Углеводы-19, Калорийность-210	37-27
185	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-23, Калорийность-153	30-61
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
20,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-49	1-83
500,56	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-67, Калорийность-473	73-51

Обед

60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-58	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-143	17-68
100	Чахохбили из куриного филе <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	70-60
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-40, Калорийность-268	10-59
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
752	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-112, Калорийность-769	124-98
752	Итого за день	Белки-42, Жиры-43, Углеводы-179, Калорийность-1 242	198-49

Бухгалтер-
калькулятор Головина М.И.Генеральный
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ