

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-27, Калорийность-307	57-92
220	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-4, Жиры-6, Углеводы-27, Калорийность-182	36-40
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
595	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-94, Калорийность-667	102-57
<u>Обед</u>			
100	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-97	20-58
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-7, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-179	22-10
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
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-321	12-71
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
28,2	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
838,2	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-119, Калорийность-852	137-36
<u>Полдник</u>			
100	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	39-18
200	Компот из кураги <i>курага, сахар-песок</i>	Углеводы-23, Калорийность-92	13-88
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53, Калорийность-447	60-80
350	Итого за день	Белки-67, Жиры-74, Углеводы-266, Калорийность-1965	300-73

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ