

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
290	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом <small>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в с</small>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-58, Калорийность-377	75-23
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-92
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный лист</small>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
54	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-54
595	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-15, Углеводы-138, Калорийность-777	89-46
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим <small>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-129	14-95
250	Рассольник ленинградский <small>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	14-18
70/30	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанно-томатным <small>филе горбуши, хлеб пшеничный в с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль йодированная</small>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-8, Калорийность-142	52-78
180	Картофельное пюре <small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
200	Напиток из шиповника <small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
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-26, Жиры-26, Углеводы-107, Калорийность-769	119-41
<u>Полдник</u>			
200	Чай фруктовый <small>сахар-песок, вишня с/м, чай черный лист</small>	Углеводы-16, Калорийность-63	5-41
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	26-10
50	Гребешок из дрожжевого теста <small>мука пшеничная в с, конфитюр фруктовый, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</small>	Белки-5, Жиры-3, Калорийность-214	11-21
400	Итого за Полдник	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-33, Калорийность-347	42-72
400	Итого за день	Белки-54, Жиры-44, Углеводы-277, Калорийность-1 893	251-59

МП

Бухгалтер-
калькулятор  Першина Т.П.Генеральный
директор  Д.А. ЗатонскийСогласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ