

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
130	Фрикадельки из кур с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, сметана 15%, мука</i>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-2, Калорийность-269	65-55
220	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-16, Углеводы-61, Калорийность-444	11-92
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
207	Чай с лимоном. <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-89
55	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-129	4-72
662	Итого за Завтрак	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-143, Калорийность-1 080	94-10
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	10-60
250	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	16-14
100	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	54-23
180	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой <i>морковь в к, крупа рисовая, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-44, Калорийность-313	21-70
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-07
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	1-72
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-43
850	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-111, Калорийность-879	114-89
Полдник			
50	Булочка с маком <i>мука пшеничная в с, масло сливочное, сахар-песок, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30, Калорийность-178	9-98
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
200	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	6-84
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-78, Калорийность-372	40-03
400	Итого за день	Белки-69, Жиры-72, Углеводы-333, Калорийность-2 331	249-02

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загеницкий

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ