

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>сыр твердый, батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5, Калорийность-158	39-48
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-187	31-06
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
52,8	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	4-72
582,8	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-679	94-99
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-122	17-23
250	Суп гороховый <i>картофель в к, крупа горох, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-98	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-150	48-64
180	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-222	15-18
200	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	11-13
22	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-96
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
917	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-118, Калорийность-859	122-32
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-21, Калорийность-161	27-04
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	22-93
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	7-41
351	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-73, Калорийность-435	57-38
351	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-287, Калорийность-1 973	274-69

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024