

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-24, Калорийность-339	72-89
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
578	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-24, Углеводы-87, Калорийность-657	89-63
<u>Обед</u>			
80	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-88	16-46
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32, Калорийность-179	20-23
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>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</i>	Белки-15, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-146	64-63
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-212	38-83
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-121	6-52
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-76	2-23
820	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-115, Калорийность-821	148-90
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-215	24-99
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-16, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
350	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-57, Калорийность-338	60-08
350	Итого за день	Белки-61, Жиры-63, Углеводы-259, Калорийность-1 816	298-61

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДирекДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ