

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Шницель домашний с соусом</b> <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-15, Жиры-15, Углеводы-8, Калорийность-220	<b>57-92</b>
220	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-147	<b>28-15</b>
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>3-53</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-20</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-45</b>
<b>610</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-80, Калорийность-613	<b>96-25</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-41	<b>13-17</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста в к. картофель в к. морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-92	<b>17-79</b>
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом томатным</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к. лук в к. яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-230	<b>60,14</b>
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к. лук в к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	<b>9-80</b>
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	<b>9-14</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>3-12</b>
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	<b>2-60</b>
<b>900</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-117, Калорийность-863	<b>115-76</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
180	<b>Йогурт</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-140	<b>33-84</b>
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	<b>30-94</b>
<b>380</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-42, Калорийность-234	<b>64-78</b>
<b>380</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-240, Калорийность-1 710	<b>276-79</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ