

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с маслом <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-112	14-92
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-317	26-69
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	11-59
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
710	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-119, Калорийность-704	90-52
Обед			
70	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	11-51
250/30	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-119	11-04
100	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-18, Углеводы-12, Калорийность-260	65-77
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321	9-91
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-20
50	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-50
930	Итого за Обед	Белки-45, Жиры-28, Углеводы-150, Калорийность-1 032	111-57
Полдник			
150	Пирожки печеные с капустой <i>капуста в к, мука пшеничная в с, лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-56, Калорийность-387	30-76
200	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	9-02
350	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-72, Калорийность-452	39-78
350	Итого за день	Белки-71, Жиры-60, Углеводы-341, Калорийность-2 189	241-87

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024